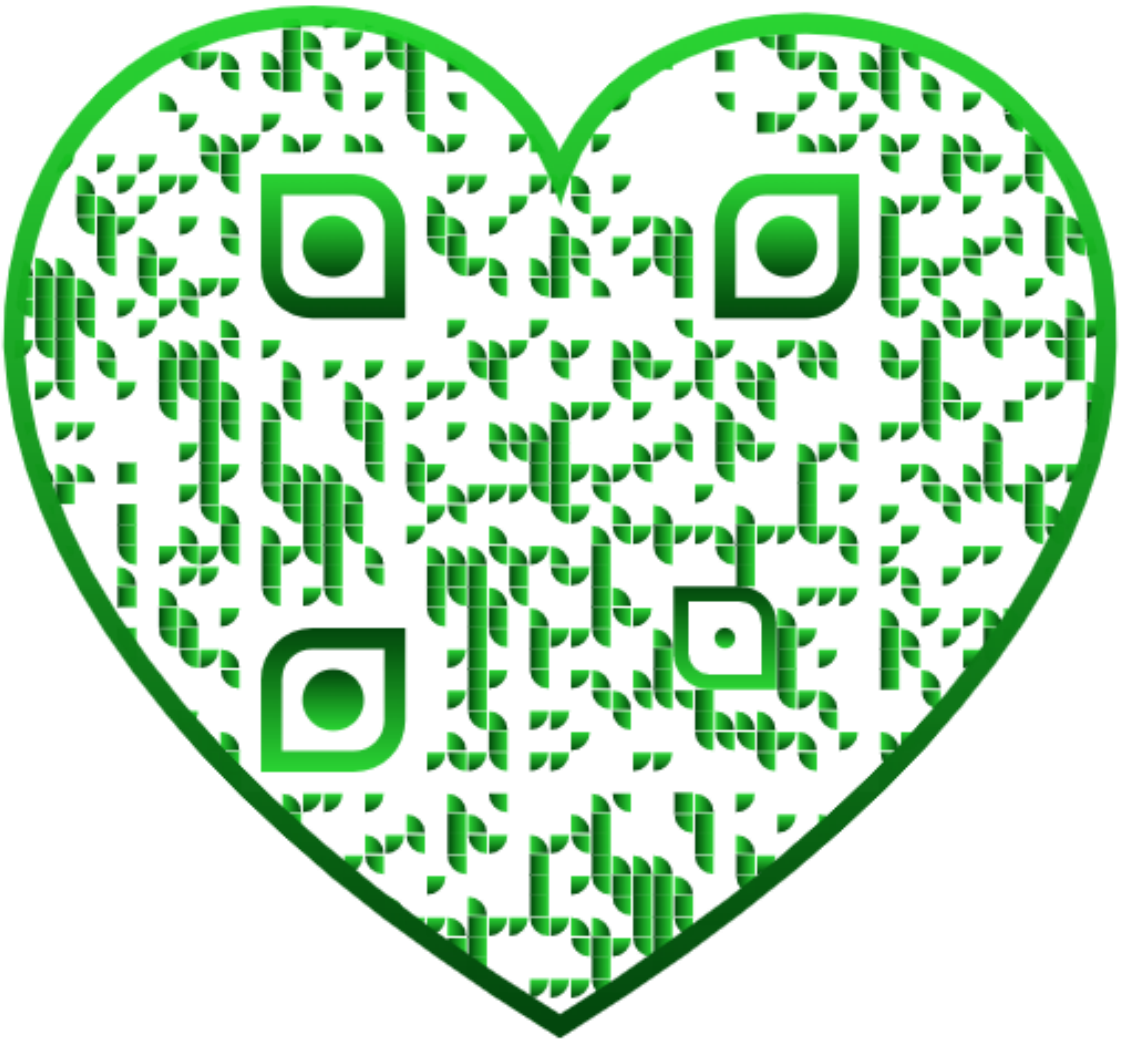
Italo Baccardi

Osez...

préparer votre corps à l'amour

La Musardine



Osez...

préparer votre corps à l'amour

dans la même collection

Osez tout savoir sur la fellation, Dino
Osez l'échangisme, Hélène Barbe
Osez faire l'amour partout sauf dans un lit, Marc Dannam
Osez les jeux érotiques, Dominique Saint-Lambert
Osez le sexe sur Internet, Thomas Perrin
Osez tout savoir sur le SM, Gala Fur
(Pour vous les filles) Osez les conseils d'un gay pour faire l'amour à un homme, Érik Rémès
Osez la fessée, Italo Baccardi
Osez vivre nu, Marc Dannam
Osez le sexe selon les astres, Brigitte Lahaie
Osez le bondage, Axterdam
Osez tourner votre film X, Ovidie
Osez faire l'amour à 2, 3, 4..., Marc Dannam

Illustration de couverture : Arthur de Pins
Illustrations intérieures : Axterdam
Conception graphique : Carole Peclers, Monique Plessis

© Éditions La Musardine, 2006.
122, rue du Chemin-Vert
75011 Paris

ISBN : 2-84271-284-6
ISSN: 1768-496X

Italo Baccardi

Osez...

préparer votre corps à l'amour

La Musardine

introduction

Tu t' laisses aller...

Nathalie est tombée sur Grégoire, alias Greg, « The Body », au corps nourri dans les salles de gym... Il voulait lui prouver qu'il était fort, n'arrêtait pas de la porter, de lui faire l'amour contre le mur en la soulevant par les fesses. Elle était belle. Il était beau. Ils sentaient bon le sable chaud...

Les six premiers mois, ils sont restés collés ensemble. Ils ne voyaient plus leurs amis, leur famille. Les bonnes copines de Nathalie surnommaient Greg « le greffon ». C'était beau, fusionnel, très chaud, torride. « Floc-floc » faisaient les gouttes de sueur en dégringolant de leurs deux corps en fusion.

Au début, si Greg laissait un poil dans la baignoire, Nathalie trouvait ça très mignon, elle avait même envie de le garder dans son portefeuille comme un trèfle à quatre feuilles. Au fil du temps, Nathalie se dit que ce gros dégueulasse pourrait quand même rincer la baignoire après usage !

À leur rencontre, le corps de Nathalie lui allait comme un gant, non pas qu'elle avait les mensurations d'un top model, mais elle l'aimait tel qu'il était. En l'assumant pleinement, elle en renvoyait une image positive, elle était séduisante. Elle se sentait belle.

Puis, l'habitude s'est installée.

Quand une bonne copine lui a un jour soufflé qu'elle « devrait peut-être maigrir, changer de look, quoi... », Nathalie s'est enfermée illico dans sa chambre, au régime Nutella. Et puis elle a changé... de copine.

Dans sa salle de bains, elle s'est croisée nue, dans le miroir, et a pris peur en croyant voir sa mère !

Le cas de Greg n'est guère plus enviable. Il y a bien longtemps qu'il ne la fait plus grimper aux murs du salon. Ses tablettes de chocolat sont remplacées par un coussinet, taille épaisse, tendance « durillon de comptoir ». Il passe le plus clair de son temps callé devant la télé.

Leurs galipettes sont réduites à leur plus simple expression. Entre ragnagnas et migraine, coupe du monde de football et visite chez les beaux-parents, le couple dispose de peu de temps pour faire

« crac-crac ». C'est le minimum syndical. L'amour exaltant s'est transformé en devoir conjugal. L'oiseau est moribond.
Nathalie et Greg commencent à vivre par procuration en se gavant d'émissions de télé-réalité...
J'arrête là le cauchemar. Je vous épargne les transformations vestimentaires de Nathalie qu'on ne croise plus qu'à Carrefour, le samedi après-midi, dans un jogging rose déconfit. Quant à Greg, la mutation n'est guère enviable : le régime Kro-cahouètes devant la télé en à fait un être informe, un « mollasse man » qui n'a rien à envier au beauf de Cabu.
Le but de la collection « OSEZ » est de vous proposer des moyens pour pimenter votre vie amoureuse. **L'objet de ce petit livre est de donner quelques recettes qu'il n'est jamais trop tard d'essayer.** Greg et Nathalie n'en seraient jamais arrivés là s'ils avaient écouté les conseils de Molière dans les femmes savantes : *« Oui, mon corps est moi-même et je veux en prendre soin. Guenille si l'on veut, mais ma guenille m'est chère. »* Il suffit parfois de suivre quelques conseils avisés pour ne pas tomber dans la monotonie, puis la routine et enfin le « laisser-aller », le « coma conjugal ».
Quand la courbe de la libido a tendance à se rapprocher du zéro, il n'y a pas de temps à perdre. On se reprend en main ! Si ce n'est pas votre cas, prenez cela pour de la prévention.

Première leçon de coaching : le cocooning

Dans la solitude de sa salle de bains, on va s'occuper de soi, reprendre contact avec les deux mètres carrés de peau qui enveloppent notre corps chéri. Puis, on va s'assurer qu'on est pourvu d'un sexe en parfait état de marche. Des siècles et des siècles de pensée judéo-chrétienne ont fait pas mal de dégâts en-dessous de la ceinture. Il est grand temps de décrasser les mécanismes du plaisir. Alors, sans aucune frustration, on ose la masturbation car « *il n'y a pas de bon ouvrier sans bons outils* », disait ma grand-mère.

Vous avez envie de customiser votre corps ? De le rendre unique ? Nous allons vous aider dans le choix des parures qui lui conviennent : la lingerie, comme une seconde peau ; la lingerie sexy, plus aphrodisiaque. Et les bijoux intimes ? Pourquoi se limiter à ce que l'on montre dans la rue ? Ce petit ouvrage vous conseillera sur l'achat de petites folies rares, de joyaux, avec ou sans piercing, qui mettront en valeur votre intimité.

Le tatouage est également un ornement corporel qui a le vent en poupe.

Nous ferons également le point sur les différentes techniques d'épilation. Actuellement, la tendance serait de traquer le moindre poil. Cette mode gagne également les garçons qui préfèrent les torses glabres aux moumoutes du *latin lover*. Nous allons vous conseiller sur les moyens d'y arriver.

L'amour ne se limite pas à la pénétration. **Ignorer les bienfaits du toucher, c'est priver son partenaire de 80 % de son plaisir.** Alors ce petit bouquin va vous donner quelques leçons de massage qui feront de vous un(e) expert(e) en sensualité. Masser votre partenaire, c'est la meilleure façon de connaître son corps avant de passer à l'acte. Les plus raffinés ne manqueront pas de s'initier au massage réflexe du pied. La stimulation de quelques zones réflexes permettra d'attiser le désir.
Pour ceux et celles, enfin, qui sont à la recherche de stimulants plus médicamenteux, nous ferons le point sur les aphrodisiaques et sur les dernières molécules en vente chez votre pharmacien.
Pour terminer, nous évoquerons un domaine marginal de la chirurgie esthétique, celui directement lié aux anomalies sexuelles.

Vous voici prêt(e)s ?
Ce petit manuel de coaching est bien sûr incomplet. Alors, osez préparer votre corps à l'amour et n'oubliez jamais que la plus sûre des parures, par les temps qui courent, reste malheureusement encore le préservatif. N'attrapez pas mal : sortez couverts !

1.relax

**BULLEZ DANS VOTRE SALLE DE BAINS.
VOUS LE VALEZ BIEN !**

Rien de mieux que de transformer votre salle de bains en jardin secret pour vous retrouver seul avec vous-même et renouer avec votre corps. J'ai bien dit seul, donc on ferme la porte à clef, on débranche le téléphone. Pas question d'être dérangé. On soigne l'ambiance en faisant brûler une bougie parfumée ou de l'encens. On se met un disque plutôt calme (musique classique, musique de relaxation, musique d'ambiance avec bruits de la nature à acheter chez « Nature et Découverte ») qui favorisera l'atmosphère de relaxation. Pas de lumière

vive, la bougie devrait suffire. L'eau du bain doit être à bonne température, si possible avec des huiles essentielles favorisant la détente ou des sels parfumés. Pendant que la baignoire se remplit, on se débarrasse de ses vêtements.

Faites voler chaussures, chaussettes et vêtements qui vous engoncent ! Et on se regarde nu dans le miroir avec bienveillance. On se charge de pensées positives et on accepte son anatomie telle qu'elle est. L'essentiel est de chasser de son esprit toute pensée négative. Gardez à l'esprit cette observation que font tous les professionnels de la beauté pendant leurs soins : chaque visage, chaque corps, quand il entre dans un état de relaxation, acquiert une sorte de beauté intérieure qui transparaît à l'extérieur. À vous de trouver cette sérénité qui vous embellira. Fort de ces pensées positives, plongez-vous dans votre bain. Allongez-vous confortablement en vous immergeant le plus possible. Au besoin, posez votre tête sur un oreiller pour ne pas « casser » la nuque. Une fois que vous êtes bien, effectuez ces exercices simples tirés des techniques de sophrologie. Bras le long du corps, vous inspirez et expirez doucement, très profondément. La respiration est abdominale. Puis, quand vous maîtrisez parfaitement cette respiration « par le ventre », vous essayez de doubler le temps d'expiration en appréciant bien la sensation de relâche-

ment, de détente que cela produit dans tout votre corps. Vous faites cela trois ou quatre fois puis vous reprenez votre respiration normale, apaisée. Vous devez déjà vous sentir détendu, mais vous pouvez améliorer votre relâchement en réalisant l'exercice suivant : prenez une profonde inspiration (toujours abdominale), mais avant d'expirer lentement, vous respectez un moment de rétention de l'air en contractant les muscles du visage (osez, personne ne vous voit faire des grimaces !), les muscles des épaules et des bras. Sur l'expiration, vous relâchez ces tensions musculaires le plus possible. Après une période de récupération pendant laquelle la respiration se fait plus régulière, vous recommencez en contractant sur la rétention d'air les muscles abdominaux, les fessiers et le dos. Puis, sur l'expiration, vous relâchez le plus possible ces tensions musculaires. Continuez les exercices avec les muscles des cuisses et des jambes, jusqu'aux orteils.

L'enchaînement de ces exercices doit vous mener vers une détente de plus en plus profonde. Reprenez la respiration « rétention-contraction », mais cette fois en crispant les muscles des pieds à la tête et en savourant le relâchement qui vous irradie sur l'expiration. Une fois cet état de relaxation atteint, fermez les yeux. Si vous le pouvez, isolez-vous également des bruits en immergeant

vos oreilles dans l'eau. Essayez alors de visualiser des images agréables, positives, mais qui ne sont pas chargées d'émotions. Par exemple un paysage réel ou imaginaire, une plage, une prairie fleurie, un désert, n'importe quel lieu chargé de calme et d'harmonie. Une fois que vous avez cette représentation en tête, concentrez-vous sur elle et laissez-la s'imprégner de bien-être. **Il ne vous reste plus qu'à flotter, aussi longtemps que vous le souhaitez, dans cette bulle de bien-être.** Puis, toujours les yeux fermés, vous commencez une lente exploration de votre corps. Du bout des doigts, vous en effleurez les contours en commençant par le sommet du crâne jusqu'au pubis. Puis des orteils en remontant jusqu'au sexe. Vous faites cela avec lenteur, en restant toujours dans cet état de sérénité, SANS EFFECTUER LE MOINDRE JUGEMENT ESTHÉTIQUE, en restant simplement à l'écoute des sensations. Recommencez ce voyage au pays de votre corps en utilisant cette fois toute la surface de la main, en explorant lentement, mais sans vous attarder, les reliefs, les moindres recoins et en étant très réceptif sur les différentes sensations provoquées par le toucher. Si vous le désirez, toujours plongé dans cet état de relaxation, vous pouvez retourner explorer les zones où les sensations ont été les plus agréables. Ce sont principalement les zones que l'on nomme érogènes : la pointe des seins, l'intérieur des cuisses,

la vulve et le clitoris pour Madame, la verge et les testicules pour Monsieur, la raie des fesses, l'anus. Mais vous pouvez en découvrir d'autres.

Stimulez à votre guise ces régions, en alternant des effleurages au contact quasi-électrique avec des contacts plus appuyés de la pointe de l'ongle, ou même des petits pincements. Restez toujours dans la relaxation et dans l'écoute bienveillante de vos sensations et si vous en avez envie, **offrez à votre corps le plaisir qu'il mérite.**

Orgasme ou pas, revenez progressivement à la réalité, *« ici et maintenant »*, en « réveillant » progressivement votre corps, segment après segment, en commençant par les pieds et en terminant par la tête.

2. l'auto-massage

LE MUST DU CHOUCHOUTAGE

À réaliser seul(e), on n'est jamais mieux servi que par soi-même.
Rien ne vous empêche, un peu plus tard, de le faire à deux, en guise de préliminaires, avant de passer à d'autres occupations. C'est scientifiquement prouvé : quand on fait du bien à son corps, cela stimule dans notre cerveau une petite glande pas plus grosse qu'un petit pois, l'hypophyse, qui se met à sécréter des endorphines. De la famille des opiacées, ces morphines naturelles, en plus de leur

action antidouleur, provoquent une sensation de douce euphorie et de bien-être. L'hypophyse sécrète un autre type d'hormone, l'ocytocine, qui entraîne une baisse de la tension artérielle, donc une action antistress.

LES CARESSES, C'EST DONC TOUT BON POUR LA SANTÉ

Même mise en scène que précédemment : un lieu tranquille, une ambiance feutrée, tamisée, douce et parfumée. N'oubliez pas le chauffage, car la nudité est de rigueur.
Indispensable : une huile de massage ou un lait corporel de texture assez riche. Pour des sensations plus voluptueuses, je vous conseille de porter votre huile à bonne température, c'est-à-dire légèrement plus chaude que votre corps.

LE VISAGE : CHASSEZ LES TENSIONS

Assis ou agenouillé, calez la pulpe des pouces juste sous l'arcade sourcilière, contre l'arête du nez (vous devez sentir une petite cavité) et poussez vers le haut pendant cinq à dix secondes. Pincez ensuite les sourcils entre pouce et index, et déplacez doucement vos doigts jusqu'aux tempes (à faire

plusieurs fois). Puis, avec toute la paume de la main, effectuez de lents mouvements sur les joues, de l'aile du nez jusqu'aux oreilles. Répétez ce geste cinq fois, en revenant en arrière sans rompre le contact, en un léger effleurage. C'est un geste important pour un bon drainage, donc pour purifier le teint. Massez ensuite les muscles masticateurs en effectuant des rotations avec les doigts réunis (index, majeur et annulaire). Pour terminer, vous pincez le lobe des oreilles entre pouce et index et massez délicatement derrière les oreilles. Massez-vous enfin le cuir chevelu, avec tous les doigts, comme pour faire un shampooing. Saisissez des mèches de cheveux sur le sommet du crâne et tirez dessus fermement, comme pour décoller le cuir chevelu.

LES PIEDS : LE MUST !

C'est un endroit important. À eux seuls, les pieds résument votre anatomie (cf. chapitre sur la réflexologie plantaire).
Assis en tailleur, bien calé, dos droit. Tenez votre cheville d'une main et massez de l'autre toute la zone qui se trouve sous le talon avec le pouce en appuyant fermement. Pincez ensuite le talon d'Achille en remontant jusqu'à la base du mollet. Attardez-vous autour des malléoles (saillies osseuses situées de chaque côté). Puis chouchoutez chaque

orteil, l'un après l'autre, en le pressant entre deux doigts et en effectuant des mouvements de va-et-vient (en somme, branlez vos orteils, c'est le pied !). Ne cherchez pas à tout prix à faire craquer les articulations.

Et maintenant, massez vigoureusement toute la surface de la voûte plantaire avec vos poings serrés en utilisant les saillies osseuses des doigts. Si ça vous chatouille, appuyez plus fort (attention, pas trop, ça doit rester un plaisir !). Vous pouvez aussi vous amu-

ser à faire rouler sous votre pied une balle de petite taille. Remettez de l'huile et terminez par des effleurages enveloppants sur le dessus du pied et entre les orteils.
Pas de jaloux : passez à l'autre pied.

TONIFIEZ ET DRAINEZ VOS JAMBES

Pratiquez des mouvements appuyés et amples avec les deux mains, en remontant de la cheville jusqu'aux genoux, plusieurs fois. Attention, évitez de rompre le contact avec la peau : vous redescendez en effleurant. Puis vous allez chouchouter avec des doigts de fée la petite zone derrière le genou qui s'appelle le creux poplité. Beaucoup d'huile. Effleurages avec deux doigts en lents mouvements circulaires. Terminez enfin le massage des jambes par une onction lente et sensuelle de l'intérieur de la cuisse jusqu'à l'aine. Prévoyez cinq minutes par jambe. Cet exercice est idéal pour stimuler le système lymphatique et pour réveiller une sensibilité à fleur de peau.

DOS : GOMMEZ LES BLOCAGES

Assis sur les talons. Placez vos poings fermés de part et d'autre de la colonne vertébrale, le plus haut

possible en fonction de votre souplesse. Effectuez des pressions appuyées du haut du dos jusqu'aux reins. Pour masser les lombaires, placez vos mains à la taille et appuyez vos pouces de part et d'autre de chaque vertèbre. Vous voyagez ainsi jusqu'au coccyx. Vous le titillez avec douceur et amour jusqu'à la pointe. On reprend de l'huile et à pleines mains, on se masse les reins jusqu'aux flancs. Puis on se pétrit un bon moment les fesses en se redressant à genoux. Pour ceux ou celles qui ne détestent pas les picotements agréables à cet endroit, rien ne vous empêche d'effectuer de rapides pincements (ou même des tapotements appuyés : faire circuler le sang rendra cette zone plus sensible aux caresses).
Passez à la nuque, siège de pas mal de tensions. Avec vos pouces, vous descendez le long du cou en appuyant au niveau de chaque vertèbre. Vous continuez sur les épaules jusqu'à la naissance des bras. La douceur et la lenteur sont de règle. Prenez le temps de déguster la sensation des nœuds qui se délient à chaque contact. Attention à ne pas cambrer le dos.

LE VENTRE : RÉCEPTACLE DU STRESS

Dans notre civilisation, selon les notions symboliques se rattachant aux parties de notre corps, le

ventre est associé à ce qui est honteux (le bas), par opposition au « haut », lié à la notion de « sacré ». La philosophie orientale, au contraire, magnifie le ventre humain, en le faisant centre énergétique majeur, point d'équilibre du corps. Alors on va s'occuper de notre *cerveau entérique*. Le centre *hara*, situé à deux doigts au-dessus du nombril, est considéré par les Orientaux comme la « porte de la vie ». Accordez-vous un moment pour le situer, posez votre main dessus et concentrez-vous sur votre respiration qui la fait s'abaisser et se soulever avec calme. Voilà un bon exercice pour apaiser les tensions et retrouver votre calme à tout moment quand vous êtes stressé.

Toujours dans la détente, allongé confortablement, vous allez masser tout votre ventre. Vos mains sont-elles bien chaudes ? Si non, frottez-les vigoureusement l'une contre l'autre. Faites couler un filet d'huile sur votre nombril. Les mains bien à plat, massez alors doucement votre ventre en décrivant de larges cercles dans le sens des aiguilles d'une montre (pour que le mouvement reste continu, une main passe au-dessus quand elle croise la première). Augmentez progressivement la pression de vos mains en effectuant des cercles de plus en plus petits. Pratiquez cet automassage environ dix minutes en l'accompagnant d'une respiration abdominale apaisée.

LA POITRINE

Terminez votre automassage par de larges effleurages avec vos deux mains sur le thorax. C'est le moment pour les messieurs de tester la sensibilité de leurs tétons. Certains seront surpris de l'extrême sensibilité de leurs petites pointes roses. C'est le moment de les bichonner.
Les filles peuvent profiter de ce moment pour appliquer une crème de soin « spécial buste », ou un sérum fermeté. Les mouvements sont circulaires et concentriques, jusqu'aux tétons.

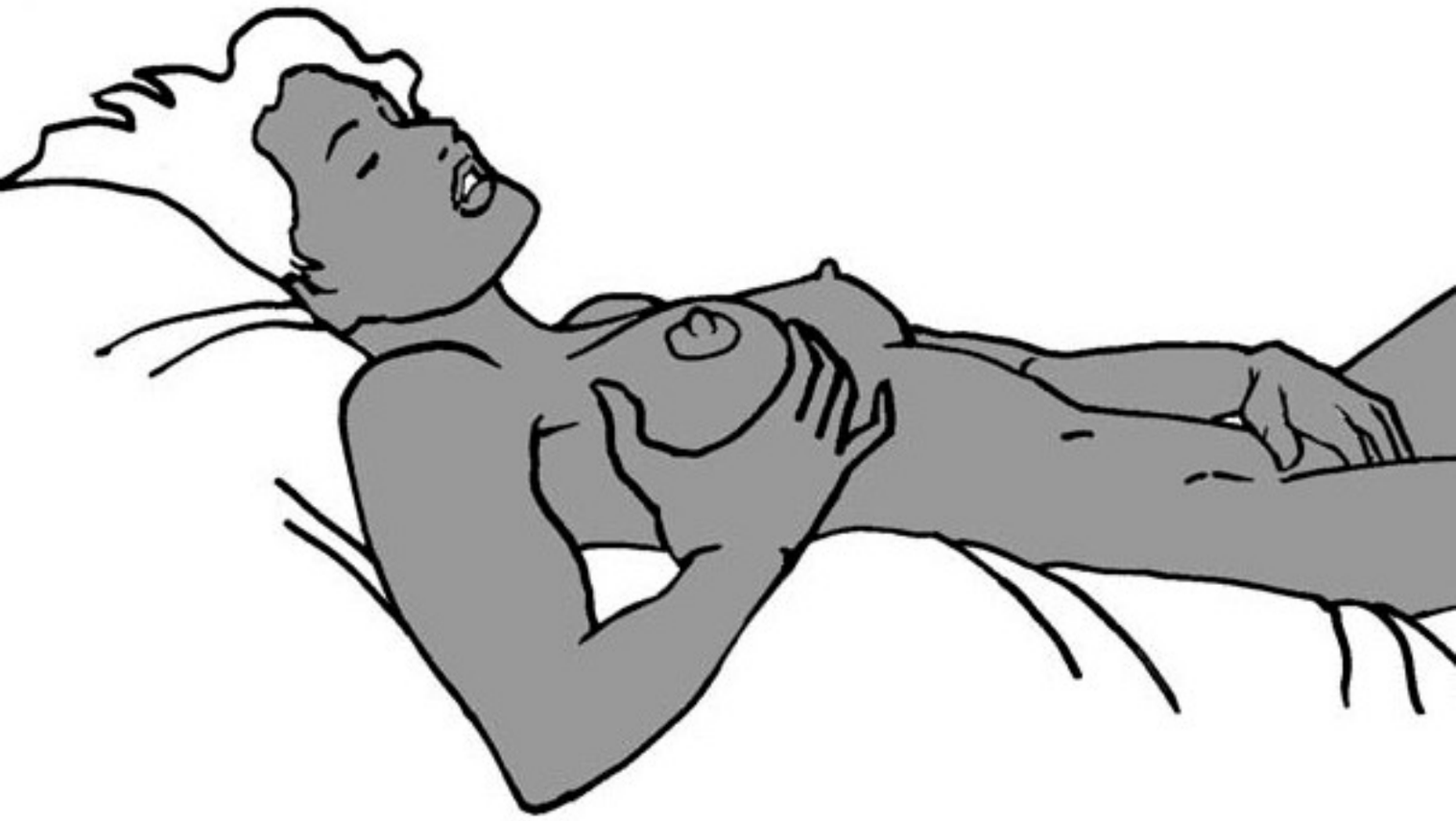
Cet automassage vous a mis en condition ? Au-delà de la détente, s'il a provoqué des envies de vous caresser, n'hésitez pas. Quoi de plus naturel ? Faites-vous du bien. Laissez-vous aller. C'est bon pour la santé ! La meilleure façon de préparer son corps à l'amour, c'est de parfaitement bien en connaître les mécanismes de plaisir.

3. la masturbation

Les recherches de Masters et Johnson, et de Kinsey, ont montré qu'il s'agit d'une activité naturelle permettant de libérer la tension sexuelle. Tout le monde le fait. Il y a belle lurette que nous savons tous que ça ne donne pas de boutons, que ça ne rend ni sourd ni impuissant. Dès l'enfance, filles et garçons découvrent le plaisir de toucher leurs organes génitaux. Certaines filles éprouvent du plaisir en croisant et décroisant les jambes, en serrant les cuisses. C'est à l'adolescence que l'on prend conscience du caractère sexuel de cette pratique.

Selon le rapport Hite, **la masturbation représente la première expérience sexuelle.** À la fin de l'adolescence, environ 90 % des garçons et 70 % des filles se masturbent. La plupart des gens continuent à se masturber quand ils sont adultes. Chez les hommes, la masturbation est plus régulière et mène plus souvent à l'orgasme. Pourtant, de l'adolescence à l'âge adulte, cette pratique semble décliner chez l'homme, tandis que c'est l'inverse qui se produit chez la femme.

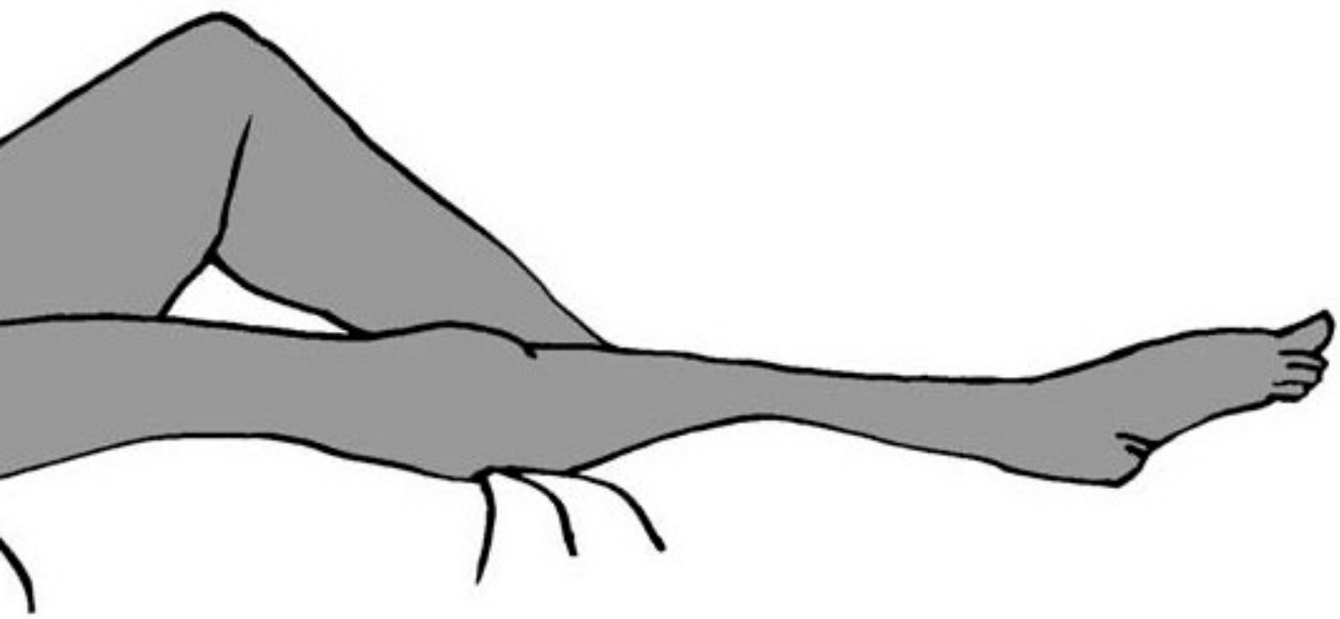
La masturbation ne doit pas constituer un substitut à une vie sexuelle à deux. Nous devons ici la considérer comme un excellent moyen de bien connaître son corps et les mécanismes du plaisir. Ça peut res-



ter dans le domaine de votre jardin secret. Mais ça peut aussi être autre chose qu'un plaisir solitaire. La masturbation peut être pratiquée devant son ou sa partenaire. Beaucoup trouvent cela très excitant. C'est sans doute le meilleur moyen d'apprendre comment l'autre préfère être stimulé. Donne-moi ta main et prends la mienne !

MASTURBATION : MODE D'EMPLOI

Madame, vous vous êtes bien bichonnée, bain et automassage. Mais, surtout depuis que vous vous êtes ointe d'huile tiède sur les seins, vous avez envie de terminer ce moment de cocooning intense par



une petite séance de doigts de fée. Vous restez allongée, jambes repliées ou écartées. Faites durer le plaisir et ne vous précipitez pas tout de suite sur votre clitoris. Prenez donc un peu d'huile (huile d'amande douce) dans le creux de la main et étalez-la avec deux doigts réunis (index et médius) sur le mont de Vénus. Celles qui auront eu la bonne idée de pratiquer une épilation intégrale connaîtront les délices du toucher sur un épiderme hypersensible. Écartez davantage les cuisses et faites ruisseler un mince filet d'huile tiède (pensez à mettre une serviette sous vos fesses) dans la fente vulvaire. Enduisez la région sensible de l'aine, le pli inguinal (celui qui dessine en V le triangle du pubis). Avec vos doigts bien huilés, caressez les deux côtés. N'oubliez pas de passer l'index dans la raie des fesses pour masser le pourtour de l'anus. Servez-vous du mélange onctueux de l'huile avec les sécrétions vaginales pour lubrifier les petites lèvres et le clitoris. Vous pouvez caresser votre clitoris de haut en bas, d'avant en arrière, ou effectuer un mouvement circulaire si vous êtes trop sensible.
Pression et rythme varient d'une femme à l'autre. Commencez lentement et doucement, puis de façon plus rapide et plus appuyée pour voir ce qui vous convient le mieux et ce qui est le plus agréable. Beaucoup de femmes gardent le même rythme jusqu'à l'orgasme, d'autres s'arrêtent juste avant, puis attendent un peu avant de recommen-

cer. On peut à ce moment-là masser l'intérieur du vagin avec les doigts tout en continuant à stimuler le clitoris avec le pouce. Ou s'introduire son « sex toy » préféré. L'autre main ne doit pas rester inactive et stimulera les zones érogènes avoisinantes.
Votre corps est un jardin unique, il y a mille façons de l'explorer pour récolter le plaisir le plus intense. Les témoignages sur le web ne manquent pas :

« Mes doigts caressent mon clitoris et, de ma main libre, je gratte, tire, pince le bout de mes seins. Je me caresse alternativement de haut en bas et en rond. Mes jambes sont tantôt jointes, tantôt écartées. Je trouve particulièrement excitant d'immobiliser ma main et de continuer la friction en remuant mon sexe contre mon doigt », confie Maya.

« J'étais sous la douche, j'avais alors 13 ans. Je me lavais, comme tous les jours, et j'ai alors dirigé le jet direct sur ma vulve, ce qui a excité mon clito, bien entendu. Je suis restée dessus le plus longtemps que j'ai pu, mais ça a fini par me faire mal. Je recommençais tous les jours, toujours de plus en plus longtemps. Un jour, quelques semaines plus tard, je suis restée tellement longtemps que j'ai eu une drôle de sensation, comme si j'avais envie de faire pipi. Le soir-même, je suis allée me relaver (ma mère se posait des questions) et j'ai eu mon premier orgasme !

J'ai crié tellement fort ! Je me rappellerai de ce jour toute ma vie ! Ça m'a fait tellement du bien ! Alors je dis à toutes les jeunes femme qui lise ce récit de se masturber, ça fait vraiment du bien et ça aide a dormir ! Voici quelques techniques de masturbation :

1 – Le fameux godemiché, mais on n'a pas tous les moyens d'en acheter ou d'aller dans une boutique, alors on peut improviser...

2 – Le jet de douche à envoyer directement sur le clitoris.

3 – Voici ma préférée, trouvée de moi-même : prenez un papier mouchoir et roulez-le (vous pouvez en superposer plusieurs, mais avant de les plier), mettez-le dans la vulve, sans le rentrer dans le vagin... Couchez-vous sur le ventre et poussez avec vos mains, tout en bougeant le bassin... Ça fait un bien fou. » Anne C., secrétaire de direction.

Si la masturbation représente le premier contact avec le plaisir sexuel, cette pratique constitue pour certaines filles la perte de leur virginité. En voici un témoignage éloquent :

Pauline : Récit de sa première pénétration solitaire.
« Adolescente, j'ai perdu ma virginité en me caressant avec le manche en plastique d'une brosse.

Le manche en question était en plastique orange, légèrement translucide, de forme phallique extrêmement prononcée, puisqu'en plus, son extrémité inférieure se terminait par un renflement en forme d'olive. Ça s'est passé dans la baignoire. Je me suis enfermée à clef et j'ai fait couler un peu d'huile dans mes mains pour me caresser les seins. L'huile coulait sur mon ventre, et jusque sur mon minou. Alors l'une de mes mains est descendue jusque là, et j'ai commencé à me masturber, ma liqueur mêlée avec l'huile onctueuse... Mes doigts jouaient avec mon clitoris, et pouvaient s'immiscer en moi avec une facilité inconnue. J'étais proche de l'orgasme... J'ai réparti à la main le lubrifiant sur le manche lisse, et j'ai commencé à me caresser le clitoris et les lèvres avec l'extrémité renflée. C'était jouissif, et je n'ai pas pu résister au besoin de me faire jouir complètement. Ma main gauche a continué à huiler mes seins dont les tétons sont devenus durs comme du fer, et ma main droite a guidé l'olive en plastique entre mes cuisses. J'avais les fesses dans l'huile qui avait coulé, et je me sentais glisser latéralement au fond de la baignoire, tandis que mes cuisses faisaient presque le grand écart pour faciliter l'intromission du manche. J'ai joui enfin, assez bruyamment, en maintenant le manche, tandis que ma main gauche caressait le clitoris. Encore en pleine jouissance, d'un coup, j'ai poussé le manche dans mon vagin. L'olive a pénétré incomplètement, en commençant à me faire ressentir une

gêne plus qu'une douleur. J'ai fait couler de l'huile directement sur ma fente, et j'ai retiré le manche vers l'extérieur. Je sentais que j'étais sur la bonne voie, et j'ai recommencé mes efforts. Mes mains tremblaient, mon cœur battait la chamade, mais j'ai poussé encore la brosse en moi. C'est un cri de douleur qui a célébré l'entrée de l'olive dans mon vagin, je me suis mise à pleurer à chaudes larmes. J'étais nue, dans une pose pornographique, au fond d'une baignoire, en larmes, couverte d'huile,avec le manche d'une brosse à cheveux dans le sexe, un petit filet de sang coulant de mes cuisses jusque sur l'émail blanc. Tout doucement, en ajoutant encore un peu d'huile, comme si je n'en étais pas assez couverte, j'ai fait progresser l'olive en moi. La douleur était maintenant presque apaisée. La satisfaction de me savoir désormais "dépucelée" (ajoutée au plaisir des caresses consolatrices sur mon clitoris et à la sensation impressionnante d'être pénétrée et de voir ce manche s'enfoncer en moi et en ressortir facilement) m'a rapidement fait oublier le reste de douleur, et j'ai encore eu un orgasme bruyant et libérateur. »

POUR LES GARÇONS

Pour les garçons, c'est beaucoup plus « basique ». Utilisez comme précédemment l'huile tiède pour vous masser doucement la verge et les testicules,

ainsi que la région fessière et l'anus. Et laissez-vous aller...

« J'ai une technique bien rôdée pour me masturber. Je fais un anneau autour de la base de ma queue avec mon pouce et mon majeur bien lubrifiés avec du monoï. Je fais glisser mes doigts vers le gland. Quand je l'ai atteint, je fais un anneau avec l'autre main et je suis le même chemin. L'idée est toujours d'aller vers le haut sans jamais descendre, en un mouvement continu. C'est irrésistible ! »
Marc, 33 ans, commerçant.

Notez une variante intéressante, dite « la paume rose ». Avec un lubrifiant, ou une huile de massage neutre, frottez votre gland décalotté contre la paume de la main tout en vous masturbant de l'autre. L'orgasme obtenu sera d'une intensité décuplée.

Pour terminer sur la masturbation masculine, voici un témoignage qui ouvre de nouveau horizons sur l'égalité des sexes :

« En fait, je me masturbe un peu à la manière d'une femme, nous confie Éric, *en frottant d'un mouvement circulaire de mon index la zone du frein. Au départ, cela avait le seul avantage de la discrétion dans le mouvement... Mais au fur et à mesure, j'ai*

développé cette technique, qui me permet par exemple de me maintenir presque à l'infini au bord de l'orgasme... Mais j'ai découvert autre chose à propos de cette technique... Si l'on ose s'en ouvrir à sa partenaire du moment, elle est très intéressée... Cela lui rappelle ses propres masturbations, et cela la trouble délicieusement. »

4. la gym sexuelle

Tout le monde sait que le sport c'est bon pour la santé. Certains exercices sont bénéfiques pour la sexualité. La gym sexuelle concerne un muscle : le pubo-coccygien, dont le trajet va du pubis au coccyx. Pour les filles, il entoure l'entrée vaginale, et pour les garçons, il se trouve à la base du pénis. Sa contraction fait bouger la verge quand elle est en érection. Contrairement aux autres muscles qui travaillent avec les mouvements, celui-ci est dit « passif » car il n'entre en action que si on le sollicite individuellement. C'est dire l'importance de se muscler le pubo-coccygien !

Tout le monde à l'entraînement ! Cette gym sexuelle concerne autant les filles que les garçons ! **Plus les muscles du périnée seront puissants et toniques, mieux fonctionnera la sexualité !**
L'intérêt pour le garçon sera d'arriver à retenir son éjaculation plus longtemps. Plus intense et profond sera son plaisir, meilleure sera son érection.
La fille, quant à elle, aura une meilleure maîtrise de son orgasme. Les sensations seront plus intenses dans la mesure où elle sentira mieux la présence du pénis dans son vagin pendant les rapports sexuels. Elle donnera plus de plaisir à son partenaire en faisant bouger son vagin et en le contractant.

COMMENT SE MUSCLER ?

Ces exercices ont été mis au point par le Dr Kegel qui leur a donné son nom. Il s'agissait à l'origine de rééduquer le périnée des femmes qui venaient d'accoucher.
Alors, au travail. La salle de gym, ce sont les toilettes. Installez-vous confortablement. Premier exercice : en faisant pipi, essayez de bloquer le jet de votre urine. Normalement, c'est facile. Voilà, vous venez de mettre votre pubo-coccygien en action. Recommencez plusieurs fois.
Pour la femme, il est également possible d'introduire deux doigts dans le vagin avant de le resser-

rer. Si vous ne sentez rien, c'est signe d'un muscle peu tonique. Pas de panique, on va vous coacher ! Le meilleur exercice est donc de bloquer le jet pendant qu'on fait pipi. Attention : pas question de serrer les fesses, de crisper les cuisses, de froncer les sourcils, de contracter les abdos !
Une fois le mouvement expérimenté, il suffit de le reproduire (cette fois « à sec ») et d'en faire des séries de 10 plusieurs fois par jour. On peut pratiquer sa gym sexuelle n'importe où, au travail, dans les lieux publics, dans les transports en commun... Plus vous pratiquerez et plus les muscles se tonifieront rapidement !
Pour d'avantage de biscotos dans la culotte, vous maintiendrez une contraction 5 à 10 secondes que vous alternerez avec une dizaine de contractions rapides.

« Lors de nos dernières vacances en Thaïlande, Nicolas et moi avons eu l'occasion d'assister à un spectacle de cabaret assez insolite dans un quartier chaud de Bangkok. Sur la scène, une danseuse, très jolie, s'introduisait des objets divers dans le sexe. C'était assez banal. Mais le clou du spectacle fut quand elle alluma une cigarette qu'elle planta entre ses lèvres "du bas" et... se mit à fumer ! Nicolas était subjugué, littéralement fasciné par ce sexe imberbe qui "tétait", palpitait, s'ouvrait, se refermait comme une vraie bouche. De retour à l'hôtel, mon

petit chéri était tout excité. Il n'arrêtait pas de fantasmer, imaginant les sensations que pourrait éprouver un homme qui aurait pénétré un tel vagin. Un jour, j'ai lu dans un magazine féminin l'article d'un sexologue expliquant qu'il était très facile de renforcer la tonicité des muscles intimes, pour le plus grand plaisir de la femme et de son partenaire. J'ai suivi ses conseils. Chaque fois que j'allais faire pipi, je m'exerçais à bloquer le jet. Puis j'ai effectué mes contractions à tout moment de la journée, même au bureau. C'était enfantin et personne ne se doutait de rien. J'ai fignolé mes exercices en me procurant des bougies de différentes grosseurs. J'ai commencé par le plus gros diamètre. Seule à la maison, je m'introduisais une bougie dans le vagin et m'exerçais à la retenir. Au début, c'était difficile, car comme cette "gymnastique" me faisait mouiller, la bougie avait tendance à glisser, surtout quand je m'accroupissais. Maintenant, j'arrive à retenir des diamètres très petits. Il m'arrive même de les garder en vaquant à mes occupations ménagères, sous une jupe portée sans culotte. Cependant, pas question de "fumer" comme la Thaïlandaise (la cigarette, c'est mauvais pour la santé !), mais mon Nicolas est aux anges. Pour lui, ma chatte est un "casse-noisettes" qui l'avale, le suce. Quant à moi, mon plaisir est décuplé ! »
Valérie.

TESTEZ VOTRE PUBO-COCCYGIEN CHEZ VOTRE GYNÉCO

Pour les filles, il existe un appareil, le périnéomètre qui permet d'évaluer la qualité de ce petit muscle. Il mesure la capacité du pubo-coccygien à se contracter et à se relaxer, l'atrophie éventuelle du muscle, son degré de résistance, permet d'évaluer la distance entre les parois du vagin et enfin la force de contraction du muscle pendant dix secondes.

5.la lingerie

ÊTRE BIEN DANS SA PETITE CULOTTE

Être bien dans sa peau est un atout, mais être bien dans sa petite culotte, c'est essentiel ! Quoi de plus désagréable que de porter un slip trop serré, qui irrite la peau, ou encore qui se devine sous des vêtements moulants ? Alors, on fait du tri dans sa garde-robe. Les principaux points qu'il faut garder en tête pour choisir une culotte qui vous convienne, c'est que celle-ci ne doit pas être trop serrée. Trop étroite, elle fera ressortir les bourrelets et c'est le détail qui tue ! Une culotte ne doit jamais faire de plis disgracieux sur les fesses.

QUEL TISSU ?

Le coton est *la* fibre parfaite car elle respecte les épidermes délicats. Celles qui sont sujettes à des réactions désagréables, voire des infections, devront opter pour des culottes en coton ou en coton mélangé à 5 % de Lycra pour un meilleur « gainant ».
La microfibre : tous les avantages du coton, mais une plus grande légèreté et un séchage plus rapide.
La soie : très agréable à porter, mais attention à l'entretien. Fragile.
À chacune son style.
Culotte, slip, shorty ou string, tous les goûts sont dans la nature. À vous de choisir la forme qui convient le mieux à votre anatomie.

LA RÉVOLUTION DU STRING

Si les modèles masculins vivent des débuts timides, la vente des strings féminins explose.
On le voit partout : il s'affiche en haut des jeans taille basse, c'est le « butting ». Au début pourtant, il jouait la carte de la discrétion. Sa vocation était de jouer les invisibles sous des vêtements moulants. À présent il remonte au-dessus des hanches tandis que la taille des jeans passe largement sous le nombril. Résultat : le string s'affiche en tant qu'accessoire sexy !

Vu sous cet angle, le string est le piège à mecs parfait ! Donc, n'hésitez pas ! Mais attention : le string exige une épilation soignée. Cet accessoire minimaliste ne tolère pas la présence du moindre poil disgracieux ! Alors, direction l'institut de beauté : une épilation parfaite s'impose ! Imaginez un peu cette petite chose délicate en dentelle avec des poils qui dépassent sur les cotés et derrière ! La mode du string a entraîné un afflux de clientèle dans les instituts où les épilations du maillot sont de plus en plus échancrées. Mais nous en reparlerons plus tard.
Attention aussi aux derrières un peu tombants, aux fesses en goutte d'huile pour lesquelles le string est plutôt déconseillé.

LA LINGERIE SEXY

Il y a belle lurette que les dessous sexy sont sortis du ghetto des sex-shops pour s'afficher dans les catalogues « grand public » de vente par correspondance, dans les grandes surfaces et dans les boutiques de lingerie. Vous découvrirez sur le Net de très nombreux sites d'achat en ligne (www.erozone.fr, www.charmelingerie.com, www.sexy-french-lingerie.com, etc.) où vous pourrez choisir en toute tranquillité de quoi faire craquer votre partenaire. On y trouve de tout, dans toutes les matières : des bustiers et des guêpières pour jouer les dominatrices à

taille de guêpe, des déshabillés vaporeux, des soutiens-gorge transparents ou aux bonnets percés pour laisser sortir les tétons. Vous pourrez mouler votre corps de vamp dans une robe fendue jusqu'en haut des cuisses, ou au contraire vous procurer des jupettes difficilement portables à l'extérieur.
Je vous conseille de faire une halte à la rubrique « strings et petites culottes », il y en a pour tous les goûts. Vous craquerez sûrement pour des petits slips très moulants, pourvus d'une ouverture au bon endroit : **de quoi provoquer un arrêt cardiaque à votre jules** quand sa main baladeuse ira s'aventurer sous votre jupe. Vous en trouverez de toutes qualités, jusqu'aux strings en vinyle, cuir et simili, en fonction de vos fantasmes.
L'achat en ligne, c'est bien. Mais la magie feutrée d'une boutique de lingerie, c'est mieux. Surtout parce qu'il y a les essayages. Et les cabines d'essayage permettent de connaître de nouvelles sensations comme en témoigne Joséphine, 29 ans :

« Bien que célibataire, je suis dingue de lingerie. J'en achète surtout pour moi, mais je sais en faire profiter mes amants de passage. Dès que je peux, je me précipite dans une boutique pour me choisir de nouveaux dessous. Cette passion remonte à mon plus jeune âge. Toute petite, je n'ai connu que les pensionnats où la seule lingerie autorisée par le trousseau de l'uniforme était l'incontournable cu-

lotte Petit Bateau en coton. Je me rattrapais pendant les vacances en chipant les dessous de ma mère. Comme moi aujourd'hui, elle en avait plein les tiroirs de sa commode : des combinaisons de soie froufroutantes, des culottes vaporeuses, des bas, des porte-jarretelles... J'adore me regarder dans la glace en dessous sexy, des strings minuscules, des culottes transparentes, des dentelles raffinées. Ma passion pour la lingerie m'a permis de faire la rencontre de Chloé. Bien que n'étant pas attirée par les femmes, j'ai tout de suite été troublée par elle. Elle tient une boutique de lingerie dans une rue commerçante de Rouen. J'y étais allée une première fois pour acheter une paire de bas et un porte-jarretelles.

La quarantaine, Chloé m'avait impressionnée par sa beauté un peu autoritaire. J'y suis retournée le lendemain. Elle m'a reconnue tout de suite et s'est avancée pour m'accueillir. Elle m'a demandé si j'étais satisfaite de mes achats de la veille. Je lui ai répondu avec assurance :

— Je suis ravie, c'est adorable, d'ailleurs je les porte sur moi...

Et d'un geste naturel, j'ai relevé ma jupe pour dévoiler mes bas jusqu'à mi-cuisses. J'ai eu cette audace un brin provocante parce qu'il n'y avait personne dans la boutique. Chloé s'est figée avec un drôle de sourire aux lèvres. J'ai laissé retomber ma jupe :

—- Voilà, je voudrais un coordonné assorti au porte-jarretelles.
—- Je viens de recevoir de jolis modèles. Asseyez-vous, je vous prie.
Elle m'a désigné à la droite du comptoir un espace exigu tendu de velours pourpre aménagé en boudoir. J'ai pris place dans un fauteuil. Je me sentais bien dans cette atmosphère raffinée à l'éclairage avantageux. Chloé revint les bras chargés de cartons. Elle en ouvrit un, déplissa le papier de soie et sortit... une guêpière noire en Lycra qu'elle déplia sur la table. Mon air surpris la fit sourire :
— Vous voyez, c'est cela le métier : une cliente vient vous demander une petite culotte et vous lui présentez une guêpière, car vous avez deviné que son désir le plus secret était de porter un article exclusivement sexy... Dans une guêpière, la femme devient merveilleusement perverse. Sa taille étranglée et rigide ne laisse libre que son sexe, qu'il rehausse et offre. Venez l'essayer.
Sans me laisser le temps de réagir, avec autorité, elle m'entraîna par le bras jusqu'à l'unique cabine d'essayage. Comme je m'y attendais, elle ne referma pas le rideau. J'étais toute molle. Elle ne me quittait pas des yeux. Je me suis retrouvée en slip et soutien-gorge, troublée comme une gamine.
— Retirez tout.
J'ai obéi. J'étais toute nue, gênée et excitée par son regard braqué sur mes seins dont les pointes ten-

dues me trahissaient. Une fièvre sournoise irradiait ma vulve. Soudain, dans cette cabine exiguë et surchauffée, une discrète odeur de mouille me remonta aux narines, mettant un comble à ma gêne.

— Je vous ai pris des bonnets A, mais je crains que ce ne soit trop étroit.

En même temps, elle tendit sa main et effleura le galbe de mes seins, pour en jauger le volume. J'étais paralysée de honte et de plaisir, incapable de me dérober à ses attouchements qui se faisaient plus précis. Elle se mit à me palper carrément les seins, allant jusqu'à pétrir les deux globes élastiques, les soupesant froidement d'un geste de maquignon. Incapable de la repousser, je me suis abandonnée. Ses doigts agrippèrent les pointes durcies qu'elle pinça jusqu'à m'arracher une plainte excitée. Chloé m'ordonna à voix basse :

— La cabine est trop petite. Sortez, je vais vous aider à mettre votre guêpière.

J'étais terrorisée à l'idée de sortir toute nue dans la boutique où n'importe qui pouvait entrer et nous surprendre. Mais elle me tira par le bout des seins. J'ai fait deux pas, docilement. Chloé m'enfila la guêpière qu'elle laça dans mon dos. Je m'abandonnais entre ses mains, comme une poupée. La sensation était exquise. Les baleines donnaient une rigidité à mon torse, tandis que le laçage étranglait ma taille, m'obligeant à tendre les fesses d'une façon indécente. Chloé s'accroupit pour ajuster mes bas

qu'elle fixa aux jarretelles. Son visage était si près de mon sexe nu que son souffle caressait mes chairs à vif.

Soudain, le carillon de la porte d'entrée s'est fait entendre, nous faisant sursauter toutes les deux. J'ai esquissé un mouvement vers la cabine. Mais Chloé m'a retenue d'une main ferme. Elle m'a soufflé à l'oreille d'un ton sévère :

— Reste sagement devant le miroir et ne bouge pas !

Puis elle m'a laissée plantée là. Je serrais les fesses et n'osais pas me retourner. Dans le reflet de la glace, je vis une femme entrer qui me jeta aussitôt un regard antipathique. Chloé lui remit un paquet. La femme mit un temps fou à remplir son chèque, mettant un comble à mon trouble. J'étais figée, à demi nue devant ma glace, exposée, comme si j'étais punie. Cette sensation m'excitait sournoisement. La cliente ne resta que peu de temps, mais cela me sembla une éternité. Après l'avoir raccompagnée à la porte, Chloé me caressa les fesses, amusée :

— J'ai eu raison de te donner une petite taille, tes nichons sont comprimés et rehaussés. Regarde comme ta poitrine pigeonne, on dirait une paire de fesses.

Jamais une femme ne m'avait autant excitée. Je me regardais dans la glace, avec ses mains qui me caressaient par-derrière. Le miroir me renvoya une autre image de moi-même.

*— On dirait Marlène Dietrich dans l'*Ange bleu. *Une vraie pute de luxe. Je te l'offre, ma chérie, me souffla Chloé en glissant ses doigts entre mes cuisses. Je me suis crispée pour l'en empêcher. Chloé a compris :*
— Tu as raison. Je vais baisser le rideau de fer. »

LES HOMMES AUSSI

Ce sont souvent les femmes qui effectuent cet achat pour l'homme de leur vie : des shorties, des boxers, des jokes ou des strings. Les modèles sont souvent transparents, ajourés, en vinyle ou dans des matières si fines qu'elles avantagent ce qu'elles sont censées cacher. Certains slips sont pourvus d'une ouverture permettant de bien mettre en valeur ce qu'ils contiennent. Comme pour les filles, il y en a dans toutes les matières ! **Alors, si vous en avez marre de voir votre jules en slip kangourou, ou porter des caleçons à fleurs, relookez-le !** Profitez d'un anniversaire pour lui offrir autre chose que l'habituelle cravate à rayures. Il risque d'adorer, comme dans ce témoignage :

« C'était en août dernier. Pour les trente ans de Paul, j'avais invité Christel, ma meilleure amie dont le fiancé allait avoir son anniversaire une semaine plus tard. Nous en avons profité pour fêter les deux évé-

nements en même temps. Christel m'a demandé si ses deux nièces qui passaient ses vacances chez elle pouvaient se joindre à nous. J'ai accepté avec joie. Comme il faisait beau j'avais organisé un barbecue au bord de la piscine. Le soir, Christel et Damien sont arrivés accompagnés de Nadine et Sophie, deux charmantes étudiantes un peu délurées, d'une vingtaine d'années. La soirée s'est très bien déroulée. Comme Il faisait chaud, nous avons un peu forcé sur le rosé bien frais. La bonne humeur était au rendez-vous. Au moment de déboucher le champagne, nous avons sorti les cadeaux. J'avais prévu une montre pour l'homme de ma vie et un livre pour Damien. Christel n'était pas venue les mains vides.

— Nous avons fait les boutiques, a-t-elle dit en échangeant un sourire complice avec les deux filles.

Quand ils ont déballé les cadeaux, les deux hommes ont découvert dans du papier de soie d'adorables petits strings. Un rouge pour Paul, un noir pour Damien.

Mon Paul a piqué un fard. Quant à Damien, son rire nerveux trahissait son trouble.

— Il faut vérifier s'ils sont à votre taille, a suggéré Sophie.

Nos deux hommes, un peu patauds, se sont levés pour plaquer le slip sur leur pantalon, provoquant un tollé de protestations.

— Pas question. On veut juger sur pièce. Il faut les essayer.

Devant notre insistance, ils ont fini par céder. Les deux garçons sont allés se changer dans la maison. Ils sont revenus peu après, gênés et excités d'apparaître cul nu devant quatre filles excitées comme des puces. Nous ne nous sommes pas privées de les faire défiler sur la terrasse comme des mannequins sur un podium, nous régalant de leurs jolis fessiers musclés qui nous apparaissaient très différents ainsi mis en valeur par cette nouvelle lingerie sexy. Les garçons eux-mêmes reconnaissaient que ces sous-vêtements qu'ils n'avaient jamais imaginé porter un jour étaient loin de leur déplaire. La gentille plaisanterie de cet anniversaire était sur le point de devenir une nouvelle façon de concevoir leurs dessous masculins.
Je vous épargne le récit des frasques qui s'ensuivirent. Cela ne regarde que nous... »
Laurence

SOYEZ FUN : HABILLEZ JULES EN FILLE !

Une fois n'est pas coutume. Quel est l'homme qui n'a pas essayé, « pour voir » l'effet que ça faisait, de porter de la lingerie féminine. Bien sûr, pas question que ça devienne une habitude, mais juste une fois amusez-vous à féminiser l'homme de votre vie, pour en être émue, amusée, ou troublée, selon...
Il n'y a que la routine qui tue le désir. Soyez imaginatifs ! Rien n'est ridicule entre adultes consentants.

Dans toute relation amoureuse, l'échange des rôles est souvent bénéfique. Apprenez à vous connaître dans les rôles inversés. Après tout, il y a une part de masculin en toute femme et une parcelle de féminité en chaque homme. Tentez l'expérience, pour le fun, de rester dans ces rôles inversés en faisant l'amour. En vous mettant à la place de l'autre, vous apprendrez sûrement plein de choses instructives sur la façon de le satisfaire et quels sont ses désirs : l'expérience vaudra de leçon pour chacun des partenaires...

6. les bijoux intimes

LE PIERCING

Le piercing au nombril est devenu aussi banal que le port de boucles d'oreilles. La mode du nombril à l'air et du pantalon taille basse a vu fleurir dans toutes les tranches d'âge des joyaux dignes de Shéhérazade. Il est de bon ton de se faire percer le nombril. Sur les plages, surtout sur celles où l'on peut pratiquer le naturisme, il n'est pas rare de voir des anatomies ornées de bijoux intimes. Sur les forums d'Internet, on trouve de nombreux témoignages comme ceux-ci :

« Nous sommes porteurs de bijoux intimes. Ma puce a un piercing sur chaque sein, aux grandes lèvres, sous la bouche, au nombril. Quant à moi, j'en ai plusieurs sur les testicules, et un sur le frein. Cela fait près de neuf ans que j'en porte et je n'ai jamais eu de problème en centre naturiste ou sur la plage. Je dirais même que ça attire l'œil sur moi. Ce n'est pas désagréable... »
Hervé, 40 ans.

« Je me suis enfin décidée à porter mes pendentifs. Ce sont 2 anneaux (type créoles pour les oreilles) avec petite chaîne et faux diamant au bout... C'est joli et sympa à porter avec un string ouvert. On ressent quelques petites vibrations lorsque les anneaux se touchent. J'ai hâte de faire la surprise ce soir à mon homme. »
Nathalie, 22 ans.

Attention quand même, il n'est pas inutile de rappeler les règles élémentaires de prudence en ce qui concerne l'hygiène et l'utilisation de matériel à usage unique. Pour les douillets, l'utilisation d'une crème anesthésique (type Emla) deux heures avant l'opération peu faciliter les choses. L'emplacement de la peau devant être percé doit être nettoyé avec un désinfectant médical (Bétadine). La meilleure procédure est d'utiliser un bijou stérilisé en acier inoxydable et une aiguille de perfusion. Marquer le lieu

précis pour le piercing est très important pour des raisons de santé et pour l'apparence. Un emplacement inapproprié peut causer des rejets inutiles. Après le choix de l'emplacement et la réalisation du piercing, le bijou est placé dans le petit plastique qui se trouve autour de l'aiguille et passé dans le trou. Le piercing terminé est traité avec un désinfectant spécifique.

Qu'est-ce qu'on peut se faire percer ?

Le nombril, la pointe des seins, la langue (une langue percée, c'est paraît-il un délice dans les caresses buccales), le labret, les tétons, le nez, mais aussi les parties génitales. Les filles se feront poser de jolis anneaux aux petites lèvres, au clitoris, aux grandes lèvres de la vulve. Les garçons auront la possibilité de se faire « ferrer » la peau des testicules, le prépuce, le gland. Ça s'appelle un prince Albert parce que, paraît-il, sa Majesté le mari de la Reine Victoria en portait un là, eh oui !

Combien de temps dure la cicatrisation ?

oreille	6-9 semaines
cartilage	6-9 mois
nez	7-9 semaines
lèvre	6-8 semaines
sein	3-9 mois
nombril	6-9 mois
prince Albert	6-8 semaines

clitoris ..... 6-8 semaines
sourcil ..... 6-8 semaines
prépuce ..... 6-8 semaines
langue ..... 4-6 semaines
grande lèvre ..... 3-6 mois

Donc, attention ! Pas de câlins pendant un moment après la pose d'un bijou intime ! Sinon, bobo !

Les précautions

Se laver avec un savon pH neutre, ou un savon antiseptique, et ne pas utiliser de gant de toilette. Prendre uniquement des douches pendant deux semaines.
Porter de la lingerie confortable, en coton.
Ça pique quand vous faites pipi ? Votre propre urine est stérile, donc même si « ça pique » les premiers jours lorsque vous urinez, ne vous en faites pas, le piercing sera désinfecté par votre urine.
Pas de rapports sexuels pendant les 2 à 4 premières semaines (selon la zone percée), et de préférence, utiliser un préservatif les 3 semaines suivantes.
Pas de cunnilingus, ni de fellation pendant la période de cicatrisation. Votre bouche est un véritable bouillon de culture !
Fuyez comme la peste tous les nids à bactéries, tels que sauna, hammam, banc solaire, piscine, bain, pendant 15 jours.

Pour les femmes : utilisez éventuellement un protège-slip les quelques premiers jours afin d'éviter toute irritation.
Pour les hommes, maintenir la peau du prépuce en arrière, afin qu'elle laisse respirer le piercing.

Piercing érotique

Le piercing, ce n'est pas uniquement pour faire beau. La plupart s'en servent pour pimenter leur sexualité. J'ai évoqué tout à l'heure les délices d'une caresse buccale avec une langue percée, mais il est très employé dans les jeux sadomaso. Faire placer des anneaux à votre soumise (ou votre soumis) vous permettra d'affirmer son esclavage. On se souvient dans *Histoire d'O* de sir Stephen qui fait ferrer les lèvres vulvaires de l'héroïne. Ensuite, il sera très facile d'y poser un petit cadenas ou d'y fixer une laisse pour des promenades disciplinaires. La littérature érotique abonde de scènes de piercing, surtout dans les romans sado-masochistes. Dans *La Stagiaire de Madame* (éditions Sabine Fournier), Sophie Villalonga nous raconte les aventures de Patricia, superbe créature au crâne rasé, entièrement épilée, collier de chien au cou, nue sous son manteau, chaussée d'extravagantes bottes aux talons démesurés, se faisant poser par Hubert, son maître, des bijoux intimes très « perçants » :

« Quand Hubert retira les pinces, le spectacle était saisissant. Pas la moindre trace de sang. De fins anneaux d'or remplaçaient les aiguilles. Cette communion, dans la souffrance, du froid métal et des chairs féminines lui inspira une formule : "beauté sulfureuse". À sa demande, Françoise approcha un miroir entre les cuisses de Patricia, pour qu'elle puisse se rendre compte. Un sourire illumina son visage.
— C'est beau.
— Ce n'est pas tout, fit-il en s'emparant de deux minuscules mousquetons qu'il clipa sur chacun des anneaux.
Ceux-ci s'attachaient à des boucles prévues dans les lanières de spartiates au niveau du haut des cuisses, comme d'incroyables jarretelles transperçant les chairs, pour maintenir la vulve béante. En marchant, chaque pas imposerait un tiraillement de la petite lèvre et du clitoris, provoquant une gêne excitante. Patricia ne semblait pas souffrir, même quand Françoise passa ses doigts dans les anneaux pour tirer dessus. Patricia se contenta de pousser un soupir, mais son visage resta impassible, figé sur une expression de bonheur. »

Version mâle soumis, voici un très explicite témoignage tiré du roman de Claire de Santis, *Un dressage exemplaire*, paru aux éditions Simples Murmures :

« Par ailleurs, intervint Ulrike, pour le pénis, il y a plusieurs façons de procéder. Je peux poser un anneau sur le bout du gland. J'évite de percer le prépuce pour des raisons d'hygiène. Mais cette solution n'est pas sûre à 100 %. En effet, certains mâles arrivent quand même à surmonter la douleur que provoque l'éjaculation. Pour être absolument certaine d'une fidélité absolue, je conseille de fixer un autre anneau à la peau des bourses et de relier les deux anneaux par un anneau intermédiaire. L'ensemble des trois anneaux constitue un frein inviolable. Le dispositif interdit au pénis de se déployer. Il ne peut donc pas y avoir d'érection. Votre compagnon vous sera alors complètement fidèle. Il oubliera vite ce qu'est la masturbation et n'aura de pensée que pour sa maîtresse. [...] À l'aide d'un minuscule stylet, elle ouvrit deux passages ; un dans le pénis, juste au-dessus du méat, et l'autre dans la peau contenant les bourses. Je fus stupéfaite de la précision et de la rapidité des gestes d'Ulrike. Il ne lui fallut pas deux minutes pour faire la même chose aux deux seins. Ensuite elle prit deux anneaux ouverts qu'elle enfila dans chacun des seins. Enfin elle posa la chaîne de trois anneaux reliant le pénis à la peau des bourses. Ulrike caressa le front de Gérard avec sa main gantée de latex :

— On sera sage maintenant ? On a fait de la peine à sa maîtresse à ce qu'il me semble. Il faudra être sage. Mais maintenant, il faut faire dodo. Ici même.

Je laisse les jambes écartées pour la nuit. Il faut que les plaies cicatrisent vite. Les mains aussi doivent rester comme elles sont. On ne doit pas se toucher. »

Combien ça coûte ?

Les prix varient selon les endroits. Vous pouvez trouver des adresses sérieuses sur le Net, et même faire une visite virtuelle dans les cabinets des perceurs. Attention, les tarifs affichés ne concernent que l'acte lui-même. Il faut ajouter celui des bijoux !

POUR LES DOUILLETTES ET LES PASSIONS ÉPHÉMÈRES : LES BIJOUX SANS PIERCING

Les bijoux érotiques « féminins »

Avant d'aborder les bijoux directement destinés à mettre en valeur les régions sexuelles, n'oubliez pas ces petits détails qui par leur discrétion ajoutent du piment. Je me souviens du charme pervers d'une petite chaînette de communiante qui se balançait autour du cou d'une Lolita perverse ou de Wendy, une adorable petite Anglaise dont les orteils, tous ornés de bagues d'argent, possédaient une dextérité exceptionnelle pour manipuler les pénis. Nostalgie, nostalgie... En matière d'érotisme, l'imagination doit s'imposer, comme dans ce témoignage :

« J'ai le bout des seins très sensibles. Ce que j'adore le plus pendant que nous faisons l'amour, c'est quand mon ami me fixe des boucles d'oreilles au bout des tétons. Ça pince juste ce qu'il faut pour me rendre folle de plaisir. Celles que je préfère sont un peu lourdes avec de petites breloques qui font un bruit de cliquetis à chaque mouvement. Parfois, quand nous sortons en amoureux au restaurant, il me les fixe aux grandes lèvres. C'est très excitant. Surtout que je suis sans culotte sous ma jupe. Toute la soirée, impossible de penser à autre chose qu'à ma chatte qui "déborde" de désir. »

Pour les autres, allez donc faire un tour sur le site de www.sexy-boutique.com, ils possèdent un catalogue très complet, agréablement illustré de photos. Une vraie féerie de strass, de brillants, de pierres précieuses. Il y en a pour tous les goûts, pour tous les bouts, pour toutes les bourses !
Pour vous les filles, tout d'abord. Une fine chaîne autour de la taille ou un bijou de nombril (sans piercing) fera de vous la créature la plus désirable de la plage cet été. Ajoutez une chaîne de cheville, finement ciselée, une parure de main, pour devenir une princesse orientale parée de fibules pour affoler l'homme de votre vie. Dans la rubrique bijoux intimes, vous craquerez pour une chaîne de seins no piercing, puisque ces bijoux sont munis d'un système d'attache coulissant et ajustable au format du

téton. Pour l'ornement (qui se place dans le sillon entre les seins), vous opterez par exemple pour une fleur ciselée en hématite sertie dans une calotte en plaqué or 18 carats ou un cœur en argent.
Remarquable et chargé de symbole : la chaîne de seins ornée d'un minuscule cadenas en plaqué or ou argent qui symbolisera votre attachement à l'homme de votre vie. Entre vos seins se balancera ce bijou proclamant que vous êtes sa voluptueuse captive.
Ces bijoux sont garantis hypoallergéniques et sans nickel, précision d'autant plus importante lorsqu'il s'agira de choisir un bijou de sexe. Contrairement aux piercings, ces bijoux sont amovibles. Vous pouvez simplement porter les anneaux pour créer la parfaite illusion du piercing. Grâce à leur système de ressort intérieur, on peut fixer les anneaux aussi bien sur les petites lèvres que sur les grandes. À ces anneaux s'adaptent des pendentifs, plus ou moins discrets. **Osez cet été ces bijoux aériens à porter sous vos jupes ou vos robes les plus fines pour un rendez-vous audacieux.**
Monsieur, offrez à votre aimée un petit cœur qui frissonnera à son sexe à chacun de ses mouvements. Une cascade de fines chaînes de différentes longueurs y est suspendue afin que l'on perçoive le moindre de ses émois, la plus petite de ses palpitations, lorsque les battements de son cœur s'accélèrent et que son sexe se gonfle de désir !

Autre site que je vous invite vivement à visiter : celui de Sylvie Monthulé (www.sylvie-monthule.com), créatrice de bijoux intimes et de « bijoux-lingerie » et dont la devise est : « Celle qui vous habille lorsque vous vous déshabillez. » Tout un programme, à la mesure de son talent. À lire également, les commentaires des utilisatrices parues dans le forum www.forum.doctissimo.fr : un bijou en particulier semble remporter la majorité des suffrages, c'est le string en perles. Bien ajusté à votre taille, le string est en forme de chapelet dont les perles passent entre vos fesses et pénètrent entre les lèvres vulvaires pour agacer délicatement votre clitoris à chacun de vos mouvements.

Monsieur, pour l'anniversaire de votre petite chérie, je vous conseille de lui offrir, toujours chez l'inventive Sylvie Monthulé, la « Fleur Pénétrante ». Il s'agit d'un string très esthétique, étroitement fixé par des élastiques, orné d'une fleur lisse et douce, en plaqué or, destinée à s'introduire dans le sexe. C'est d'un confort étonnant pour être porté sans gêne nuit et jour. Au repos, au boulot, allongée, assise, les émotions naissent et renaissent sans cesse. La créatrice décrit cette œuvre d'art comme « la plus belle, la plus sensuelle des initiations au point G ».
À essayer également de toute urgence : « La culotte vibrante » sur www.sulfurishop.com ! Un slip incroyable, bourré d'électronique !

Plus discrets, mais tout aussi troublants à porter, voici les bijoux de clitoris. Le principe est un clip, donc totalement indolore. Mutine, vous pourrez le porter à votre nombril... Coquine, vous en habillerez votre clitoris. Le clip très doux et agréable à porter est parfaitement conçu pour tenir en place de façon indolore et sans aucune gêne.
Quel partenaire n'aimera pas découvrir un tel trésor sous vos dessous les plus chic ? Les caresses prodiguées alors que vous portez ce bijou sont démultipliées, vous vibrez au moindre frôlement, au plus petit souffle. Un simple effleurement à cet endroit et vous fondez de plaisir...

Pour les hommes aussi...

Pour les messieurs, il existe de très jolis bijoux sans piercing pour mettre en valeur leurs testicules : les cockrings. Certains de ces bracelets ne serrent que les testicules, les messieurs peuvent donc les garder en faisant l'amour. Imaginez, Madame, les bourses de l'homme de votre vie, enserrées, gonflées à souhait, serties d'or et d'argent ! D'autres modèles sont conçus pour enlacer verges et testicules ! Ils s'ouvrent pour faciliter la mise en place, et possèdent trois réglages pour s'adapter à la morphologie de chaque homme. Certains sont agrémentés d'adorables pierreries, fibules, médailles et autres pendentifs qui se balanceront agréablement

entre les cuisses. Alors pour la fête des pères, pour la Saint-Valentin, pour Noël, pour son anniversaire, au lieu de lui acheter une énième cravate, n'hésitez pas, offrez-lui un luxueux cockring !
Vous n'allez pas vous ruiner. Osons l'écrire, c'est à la portée de toutes les bourses ! Pour un bracelet confortable et diablement sexy, plaqué or, 18 carats, il ne vous en coûtera pas plus d'une soixantaine d'euros.
Plus glamour : la parure de sexe. Madame, n'hésitez pas ! Si vous avez envie de voir le service trois-pièces de votre compagnon décoré comme une danseuse orientale, de voir sous son sexe un rideau d'or et d'étoiles en hématite sublimé par de petites perles, offrez-lui cette merveille de luxe. Ce bijou coquin caressera ses testicules à chacun de ses mouvements mais il titillera aussi vos propres zones érogènes pendant l'amour. Les frôlements de cette parure vous feront frissonner de plaisir...

Bijoux d'anus

Décorez votre rosette d'une pierre de cristal : le Rosebud !
Imaginez la surprise quand, écartant délicatement vos fesses, votre partenaire découvrira une jolie rosace de rubis, une médaille sertie de pierres semi-précieuses ! Envisagez un peu les sensations que l'on peut ressentir en vaquant à ses occupations,

l'anus forcé par un Rosebud, confortablement placé entre les fesses. C'est un excellent antistress, invisible sous les vêtements, même les plus moulants ! Le Rosebud, mot anglais qui signifie « bouton de rose », est un bijou d'anus créé par Julian Nelling. Le bijou (rose, médaille, pierre, fibule) reste à l'extérieur et est maintenu en place par une tige d'extrémité oblongue, d'un diamètre variable selon la dilatation de l'orifice voulue. Le plus petit modèle, pour débutant(e) mesure 5 centimètres de long pour un diamètre de 2,5 cm, et un poids de 90 grammes. Pour les anus les plus exigeants il existe de plus gros formats. Des modèles en taille XL et même XXL sont disponibles (longueur 10 cm, diamètre 4 cm, poids 400 gr).
Je ne peux résister à la tentation de vous livrer *in extenso* le témoignage de Nathalie :

« Je m'appelle Nathalie. J'ai 35 ans. Depuis dix ans, je vis le parfait amour avec André, mon mari. André est plus âgé que moi. Il a cinquante ans. J'ai toujours été attirée par des hommes mûrs. J'ai la chance d'être mince. Depuis mon plus jeune âge, je pratique la danse classique. Ma petite taille me donne des allures de gamine, et c'est vrai que j'aime bien me sentir comme une petite fille entre les bras protecteurs de mon mari. Notre différence d'âge lui permet parfois de jouer les papas autoritaires. Je ne m'en plains pas. J'aime ce type de re-

lation. Ainsi André ne se gêne-t-il pas pour me donner de sévères fessées quand je les mérite et même quand je ne les mérite pas, pour notre plus grand plaisir partagé. Je sais que cela va en choquer certains, mais moi, j'aime ça. Je revendique mon statut de femme soumise. Comme il a une très belle situation, je reste à la maison à attendre mon "seigneur et maître". Quand il rentre, je lui fais parfois la surprise de l'attendre dans la tenue qu'il préfère. Je me prépare longtemps à l'avance dans la salle de bains comme une geisha : je passe mon corps au gant de crin, je m'enduis d'huile parfumée, je vérifie méticuleusement mon épilation. Il faut dire que, selon les exigences d'André, je suis intégralement épilée. L'homme de ma vie ne supporte pas le moindre poil. Il est intransigeant là-dessus. Quand je suis propre comme un sou neuf, je commence à mettre mes parures. André est très généreux, et il ne manque aucune occasion pour m'offrir un de ces bijoux intimes qui nous excitent tant. Je commence par les chaînes de poignet. Ce sont de larges bracelets en cuivre ciselé. Puis j'installe mon collier de seins. Quand les boucles serrent mes tétons, je les sens se durcir voluptueusement. C'est déjà tout excitée que je fixe à mon clitoris ma perle d'amour. À partir de ce moment-là, c'est à hurler de plaisir. Mon petit bouton m'élance agréablement à chaque mouvement. Je coule comme une fontaine et bien souvent, je ne peux résister au plaisir de me

caresser (ce qui me vaudra plus tard une punition quand j'avouerai ma "faute" à André). C'est alors que j'enfile le Rosebud dans mon petit trou. J'en possède tout un assortiment de différentes grosseurs : André a son préféré, le plus gros, qui laisse dépasser entre les fesses un anneau auquel il peut accrocher le martinet, suspendre une clochette, ou bien attacher le mousqueton d'une laisse. Je mets celui-là quand j'ai des choses à me reprocher. Il faut se mettre accroupie et bien huiler l'anus pour qu'il rentre. J'introduis le bout renflé comme une grosse olive et je le sens glisser en moi, distendre les chairs. Je suis "remplie" et c'est une gêne délicieuse que de sentir cet intrus forcer mon petit orifice. La sensation de ma soumission est renforcée quand je fixe à mes petites lèvres le clip des anneaux. Puis aux grandes lèvres les pinces de mes lourds bijoux intimes, dont le poids les allonge, les étire à chaque pas. Inutile de vous dire dans quel état je suis à ce moment-là. Je suis sur des charbons ardents. Je fixe à mes chevilles les bracelets qui tintent à chaque pas, comme les fers d'une esclave. Je termine la préparation en serrant autour de la taille la chaîne d'amour dont les breloques et les franges de perles frôlent avec délices mon sexe imberbe. Je suis enfin prête pour accueillir mon seigneur et maître, parée comme une esclave de harem. Je suis tellement excitée que cela coule dans des bijoux. Parfois, selon les exigences d'André, je dois me

"garnir" de boules de geisha dont les vibrations me rendent folle. Lorsque j'entends le bruit de la voiture, je m'installe, telle qu'André aime me découvrir en arrivant : agenouillée dans l'entrée, cuisses ouvertes, fesses écartées, montrant mes bijoux. Je serre entre les dents ma chaîne de seins que je tire vers le haut, allongeant mes tétons durcis d'envie. Ces soirs-là, je vous garantis que la télé reste éteinte chez nous ! »

Nathalie B., 35 ans, femme au foyer.

7. les tatouages

Plus définitifs que les piercings (qui peuvent toujours être retirés quand l'envie est passée), les tatouages sont également des parures pour personnaliser votre corps, le rendre unique. Un tatouage est tout ce qu'il y a de plus intime comme marque corporelle. « La peau garde sa souffrance et personne ne peut la lui retirer », écrivait le professeur Mimoun, chirurgien plasticien (in *L'Impossible Limite*, éditions Albin Michel). Coup de tête ou conviction profonde, le tatouage restera pour la vie. C'est pourquoi il faut bien réfléchir au motif et à l'emplacement avant de

prendre une décision. Méfiez-vous du tatouage « artisanal », fait à l'aide d'une aiguille et d'encre de Chine. Avec le temps, il vire au bleu. C'est bien souvent le témoignage d'un moment clé d'une vie, quelquefois pénible (armée, prison) et qui « marque » l'appartenance à un groupe. Une fois cette époque révolue, il est fréquent que le porteur d'un tel tatouage veuille s'en débarrasser. Il y a des symboles qu'il est difficile de porter à la longue : « À Brigitte pour la vie » alors qu'on vient de tomber amoureux fou de Sophie ou « Mort aux vaches » si l'on postule pour un poste de gardien de la paix. Donc, il faut bien réfléchir. Allez voir un tatoueur et demandez-lui conseil. Prenez bien le temps de regarder ses books. Un vrai pro saura vous conseiller, et vous guider dans le bon choix. Un tatoueur professionnel vous fera un motif artistique et polychrome.
Méfiez-vous des modes qui passent. En ce moment, ce sont les motifs tribaux qui ont le vent en poupe, mais songez que dans dix ans ce sera peut-être totalement *has been*.

OÙ ?

Après le choix du motif, reste celui de l'emplacement. Tout est affaire de personnalité. Avec la mode du butting et des pantalons taille basse, les filles

préfèrent se faire tatouer le bas des reins, le motif apparaissant en haut du string. Les garçons, c'est plutôt le bras ou la cheville. Le seul endroit vraiment intime reste les fesses. J'ai même vu cet été, sur une plage naturiste, une très jolie Scandinave arborer un tatouage tribal en forme de triangle sur le mont de Vénus parfaitement épilé (localisation assez futée : lorsqu'elle se lassera du motif, elle pourra toujours laisser ses poils repousser). Paré d'un tatouage artistique, le corps devient unique. Il attire à coup sûr les regards.
Sinon, pour les autres zones, en cas de regrets, il vous faudra passer par la case dermato qui tentera de vous « détatouer » au laser ou à la dermabrasion. Au pire des cas, il pourra procéder à une greffe de peau. C'est long, douloureux et les résultats ne sont pas toujours parfaits. Il restera toujours une cicatrice. Alors, un conseil : laissez bien mûrir votre projet avant de passer à l'action !
Comme pour les perceurs, il convient de choisir le bon tatoueur. Faites votre enquête. Là aussi, c'est le bouche à oreille qui prime. Soyez intransigeants sur les questions d'hygiène et d'asepsie.

TATOUAGES AU HENNÉ

Pour les hésitants, vous avez toujours la possibilité d'essayer les tatouages éphémères « au henné ».

Attention quand même : certains vous font, sous l'appellation « henné », des tatouages noirs qui présentent des dangers pour la peau. Ils peuvent contenir un additif, la paraphénylénediamine (PPD), puissant allergène et source d'eczéma (in *Sciences et Avenir*, août 2005).
Le henné naturel, quant à lui, a fait ses preuves en Orient. Extrait d'une plante, le tatouage au henné est d'une couleur qui varie du rouge au brun.

8.l'épilation

Il y a ceux qui sont pour et ceux qui sont contre... l'intimité velue. Pourtant, à en croire ce que l'on voit sur les plages, dans les magazines spécialisés, dans les films X, il semblerait que la mode des corps glabres, des pubis aussi lisses que des galets, soit la tendance du moment.
Les défenseurs du tablier de sapeur arguent que si la nature a prévu de mettre une touffe là, c'est qu'il y a une bonne raison. La naissance de la pilosité marque le passage du stade impubère à celui de femme en âge de procréer, donc de faire l'amour. L'attirance pour les intimités imberbes serait donc suspecte ! Mais que dire alors des cultures orientales où la femme raffinée s'épile depuis des siècles ?

Les défenseurs de la toison frisée sont tout aussi vicieux que les adeptes du triangle lisse car ils s'appuient sur un argument de poids : si la nature a prévu une fourrure, c'est parce que les poils retiennent les odeurs. Et qu'à moins d'avoir zappé la douche depuis trois jours, une odeur un peu forte excite plus les garçons qu'une odeur de savonnette.

« Si ça ne tenait qu'à mon mec, je ne m'épilerais jamais ! Il est dingue de mon triangle touffu. Il faut dire que je suis une vraie brune, bien pourvue question pilosité, même sous les bras. Depuis que je suis avec lui, je ne m'épile qu'une fois par an dans un institut de beauté, et encore le strict minimum : les aisselles et les poils qui dépassent de ma culotte. Au début, j'étais gênée, surtout quand il approchait son visage entre mes cuisses, qu'il écartait les poils pour dégager ma fente, afin de me faire des léchouilles. Parfois, il se retrouvait avec un poil entre les dents ! le bock ! lui, ça ne le dérange pas. Il dit que ma touffe l'excite parce qu'elle garde mes odeurs. C'est une belle preuve d'amour, non ? »
Alexandra, 23 ans, étudiante en droit.

Mais tous les goûts sont dans la nature. Lors de caresses, pénétrations, stimulations clitoridiennes ou vaginales, les sensations ressenties sur un pubis épilé sont nettement plus intenses et érotiques. La

peau lisse et nue décuple en effet les perceptions tactiles, en plus d'offrir une esthétique excitante.

ET LES MECS, ALORS ?

Un million. C'est le nombre de poils que peut avoir un homme, selon une étude très minutieuse publiée dans le magazine *20 Ans* (supplément « Le Sexe en Questions », juin 2005). Mais tous les garçons ne sont pas des latin lover tendance yéti. Les moins velus n'en ont que 100 000. Mais je n'ai pas vérifié. À en croire ce que l'on voit sur les plages naturistes, la tendance serait plutôt au sacrifice de la moumoute thoracique. Signe des temps, les hommes commencent à oser pousser la porte des instituts de beauté. La mode serait au surfeur californien, lisse et bronzé au niveau des tablettes de chocolat. Mais, comme toujours, à chacun de faire comme il veut ; l'important est de se sentir bien dans sa peau... lisse ou en fourrure.

LES TECHNIQUES

La rasoir, c'est rapide, pas cher et indolore. Mais attention : le menton des mecs est là pour nous rappeler qu'un poil coupé repousse plus fort, plus dru. Si on se rase une fois, ça va. Mais il ne faut pas que ça devienne une habitude si vous ne voulez pas

vous retrouver avec une toison qui pique comme une barbe de trois jours.

Le rasoir

Le rasoir, c'est fun une fois, pour faire la surprise à son mec (ou sa nana). Attention également à ne pas se couper, surtout quand la lame ira s'aventurer dans les replis les plus sensibles. Attention aux épidermes réactifs. Veillez à bien contourner les grains de beauté et les petites excroissances dermiques, si vous ne voulez pas transformer votre salle de bains en scène de film gore. L'idéal est de faire ça à deux, dans le cadre d'un jeu coquin, comme Corinne et Jérôme dans ce témoignage.

« On fait ça en général le samedi. On commence par prendre un bon bain, tous les deux dans la baignoire. On se savonne réciproquement, et, sous le prétexte de nous laver, nos mains s'affairent à stimuler nos zones sensibles. Puis vient le temps de passer à l'étape de l'épilation. On commence par moi. Un rasoir jetable à deux lames fait parfaitement l'affaire, le mien est équipé de plaquettes adoucissantes, c'est un plus. Mon Jérôme utilise un gel de rasage hypoallergénique qu'il étale partout à l'aide d'un antique blaireau. C'est toujours un délice de sentir la caresse rêche du blaireau dans mes plus intimes replis. Si mes poils sont longs, ce qui est le cas

si je ne suis pas épilée depuis un moment, il commence à débroussailler le plus gros avec des ciseaux à bouts ronds. Jérôme me fait la totale (ma "moule à zéro", selon son expression), il procède au rasage de la vulve, du clitoris jusqu'à l'anus. Il tend bien la peau. Le bain a assoupli mes poils ce qui facilite l'opération. Je ne me lasse pas de ces petites séances où il s'occupe de moi : je vous laisse imaginer dans quel état je me mets lorsque ses mains et le rasoir s'occupent de cette partie de mon corps. Puis vient son tour. Il faut entendre les soupirs de mon petit mec quand je le fais accroupir pour qu'il m'offre le sillon entre ses fesses. Je n'épargne aucune zone, mais j'œuvre avec prudence. Quand je fais disparaître les dernières traces de mousse à raser, je suis toujours émue de découvrir la beauté de son sexe imberbe. Puis vient le moment du baume apaisant. Ça, on le fait dans la chambre. Il faut au moins avoir essayé une fois dans sa vie pour comprendre combien la peau épilée devient hypersensible au toucher. De plus, pour les caresses avec la bouche, c'est un véritable régal pour chacun ! »
Corinne, 34 ans, comptable.

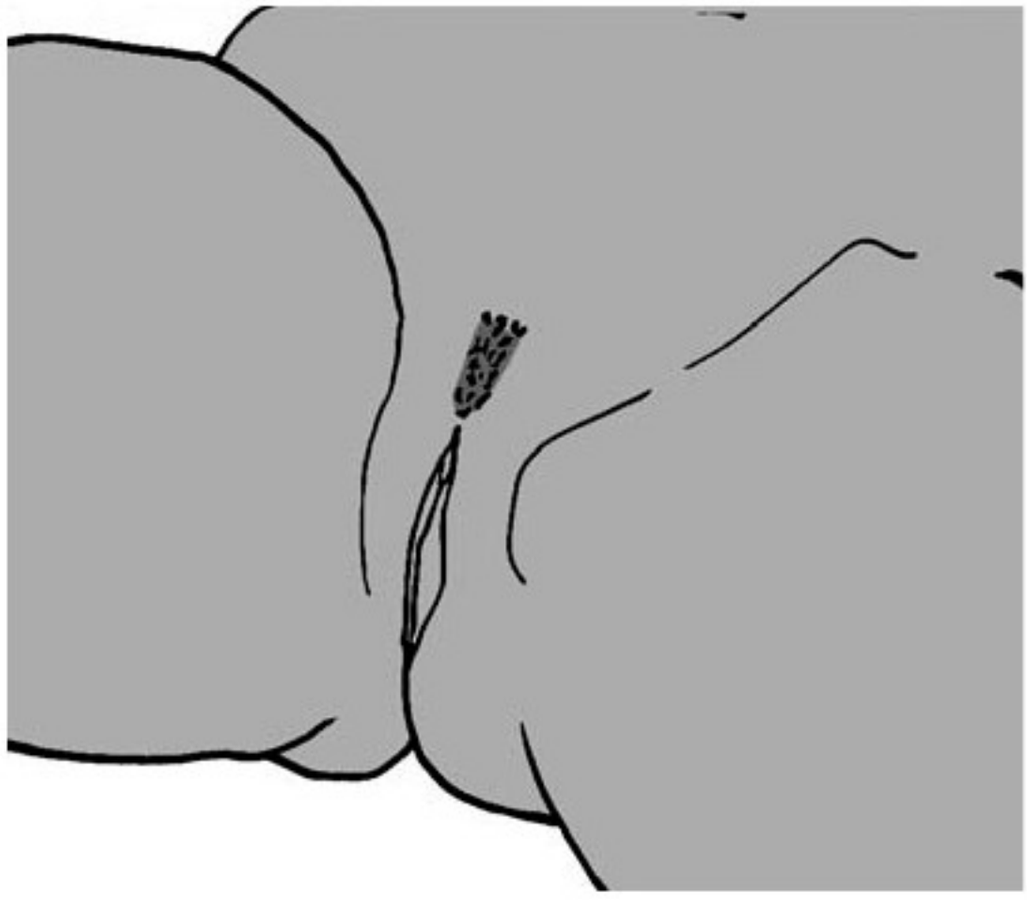
La crème dépilatoire

Évidemment, là on se prive du plaisir des chatouilles et gratouilles excitantes du blaireau ! Comme pour le rasage, le poil est détruit, mais non arraché. Il re-

poussera donc assez vite. Cette solution évite les risques de coupures, mais ne vous met pas à l'abri d'une réaction cutanée (rougeurs, irritations). Il sera donc prudent de faire un test avant. On étale la crème dépilatoire à la spatule, et on patiente un moment, le temps que les principes actifs du produit dissolvent le poil. On n'a plus qu'à rincer sous la douche.

Au poil : la cire tiède

Les puristes préfèrent cette méthode car le poil est arraché et mettra au moins deux semaines avant de réapparaître. Pour cette technique, on vous conseille plutôt de confier votre toison à une ou un spécialiste. C'est un peu douloureux la première fois, mais l'épilation atrophie le poil et le rendra à la longue plus duveteux et plus rare. Beaucoup d'instituts pratiquent maintenant l'épilation intime intégrale, mais pas tous. Il est prudent de se renseigner à l'avance. À moins de tomber sur une esthéticienne sadique, elle procèdera avec douceur et doigté, en appliquant de petites bandes de cire tiède à usage unique qu'elle arrachera d'un coup sec en tendant bien la peau pour atténuer la douleur. Pour être soignée, une épilation intégrale concerne la totalité de la zone, à savoir l'aine, les lèvres, le mont de Vénus, la région périnéale et le sillon fessier. Certaines clientes préfèrent laisser sur



le pubis un minuscule triangle ou un étroit rectangle (l'épilation en ticket de métro) ou même (c'est très tendance) un gazon court, taillé en forme de cœur et teint d'une couleur flamboyante. Toutes les fantaisies sont dans la nature, on peut se faire tailler et teindre une jolie fleur et même, pour les patriotes, un gazon tricolore ! Selon le poil, la coloration tient deux à trois semaines. Cette teinture intime est spécialement formulée pour cette zone, donc pas de risques d'allergie. Confiez donc vos poils à une spécialiste, n'hésitez pas à bien préciser votre attente et renseignez-vous sur les tarifs (de 30€ à 70€ selon les instituts, pour une épilation intégrale).

Comment ça se passe ?

Ne reculant devant aucun sacrifice, je suis allé interviewer Florence, esthéticienne dans un institut du Golfe de Saint-Tropez

« — Est-ce que dans ton institut, l'épilation intime intégrale représente une demande très importante ou plutôt marginale ?
— Nous sommes dans une station balnéaire et mes clientes sont plutôt exigeantes sur l'épilation du maillot. La plupart demandent qu'on leur épile entièrement les lèvres et la raie des fesses. La mode

des strings y est pour quelque chose. Elles conservent un triangle étroit sur le pubis, pour ne pas se retrouver avec un sexe de petite fille. Mais on nous demande de plus en plus de tout enlever. Environ une cliente sur dix.

— Comment ça se passe ?

— La cliente s'allonge sur la table d'épilation. En général, je lui demande de retirer son slip afin d'éviter de mettre de la cire sur sa lingerie. Si la cliente est particulièrement pudique, je lui propose une petite culotte jetable. Je commence par appliquer une lotion désinfectante, puis je mets du talc sur la zone à épiler.

— Pourquoi du talc ?

— Ça facilite l'arrachage des bandes de cire en formant un film protecteur et asséchant entre la peau et la cire. Si les poils sont un peu longs, je les raccourcis avec des ciseaux à bouts ronds.

— Même ceux des lèvres ?

— Surtout ceux de la partie délicate des lèvres de la vulve. Pour cette opération, je demande à la cliente de replier sa cuisse sur le coté pour bien dégager la fente sexuelle, ou mieux, de tenir elle-même sa jambe avec ses mains, bien relevée, genoux aux épaules. Cette position offre l'avantage de bien dégager la zone anale.

— Et alors ?

— Une fois la toison rafraîchie à la pointe des ciseaux, je veille à bien tendre la peau et j'applique à

l'aide d'une mini spatule un peu de cire tiède à usage unique, dans le sens contraire de la pousse du poil. Celle-ci durcit en refroidissant, mais reste souple. Je tire bien la peau et arrache la bande de cire d'un geste vif. Je plaque aussitôt la main sur la partie fraîchement épilée pour atténuer la douleur.
— Aïe !
— Il faut souffrir pour être belle ! C'est du moins ce qu'on dit. Non, ce n'est pas aussi douloureux que ça. Il faut procéder par petites touches, du pubis jusqu'au pourtour de l'anus. Quand c'est terminé, j'applique du Mercryl pour bien désinfecter, puis une lotion apaisante pour réduire l'inflammation.
— Et les hommes ? Tu as une clientèle masculine pour l'épilation intégrale ?
— Comme dans la plupart des instituts, nous n'acceptons les hommes que sur recommandation de leur épouse ou de leur petite amie, cliente de l'institut. C'est ainsi que j'épile parfois des messieurs. C'est exactement la même technique employée. »

Je vous recommande la lecture du n° 199 de la revue *Union* d'avril 2005 qui propose un dossier complet sur l'épilation intime et qui donne la liste (non exhaustive) de certains instituts qui la pratiquent, ainsi que leurs tarifs.

Un délice : la cire orientale

En Orient, l'épilation est un art de vivre. On la pratique au hammam ou chez soi. Comble du raffinement, c'est l'intégralité des poils qui est traquée. L'épilation intégrale est une affaire de culture. En France, vous pouvez trouver quelques instituts qui pratiquent l'épilation à la cire orientale. Comme là-bas, l'esthéticienne travaille la cire en boule qu'elle étale sur les parties à épiler et la retire en plusieurs passages. L'avantage c'est que cette cire à froid est un produit naturel, bien supporté par les zones fragiles, donc particulièrement indiqué pour l'épilation intégrale du maillot. Pourquoi ne pas l'essayer à deux ?

Recette de la cire orientale, trouvée dans le livre de Abdelhaï Sijelmassi, *Recettes de beauté des femmes du Maroc* (éditions Le Fennec-Casablanca) :

Mettre dans une casserole, à fond épais de préférence, le jus filtré de deux citrons, 6 morceaux de sucre et une cuillère à soupe d'eau.

Portez à ébullition sur feu doux en agitant constamment avec une spatule jusqu'à obtention d'une pâte de couleur ambrée.

Versez sur un marbre huilé. Imbibez vos doigts d'eau froide, malaxez la pâte pour la rendre souple.

Étalez sur la peau propre et dégraissée, par petites touches avec le pouce.

Arrachez d'un coup sec.

Vous pouvez toujours essayer... si ça ne marche pas, c'est une excellente confiserie à déguster sur place.

9. les massages

Nous en avons parlé en évoquant « l'automassage », le toucher est d'une importance primordiale. Le plaisir à deux, ça ne se limite pas à la pénétration. Le plaisir ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Pour éviter de tomber dans la routine, puis l'ennui, il faut sans cesse innover, donner. Donnez du plaisir à votre partenaire, elle vous le rendra au centuple ! La meilleure façon de connaître son corps, c'est de lui offrir un massage. Pas chez un kiné ou une esthéticienne. Non, chez vous. Il suffit d'aller faire un tour sur les forums du Net pour se rendre compte que le

massage, autrefois mis à l'index, retrouve à présent ses lettres de noblesse dans le couple :

« Ma chérie adore que je lui fasse un bon petit massage, surtout le dos, les jambes et les pieds. Elle me dit souvent que ça la détend complètement et qu'elle se sent "toute chose"... Après, si nous avons envie de pousser un peu plus loin, c'est selon l'envie commune, mais je dois dire que j'ai du mal à résister à son corps nu qui sent délicieusement bon avec une huile de massage ! Pour ce qui est des "techniques" de massage, si l'on n'est pas habitué, je conseille surtout d'effleurer doucement ou de masser avec le plat des mains. Le pétrissage, ou malaxage, ou bien le massage avec le dos de la main, voire même les poignets, peut se révéler parfois un peu douloureux selon les zones massées. Je préconise de commencer par le dos, de la raie des fesses jusqu'à la nuque. On peut faire de grands cercles symétriques avec le plat des mains en remontant (attention à ne pas trop appuyer au niveau des omoplates : ça peut faire mal !). Arrivé à la nuque, on met les pouces à la base et on masse doucement les épaules tout en bougeant les pouces de bas en haut vers la nuque. Ensuite, du plat de la main et avec les deux mains qui se suivent, masser la colonne vertébrale en descendant jusqu'aux fesses puis remonter vers les flancs jusqu'aux épaules, continuer sur les bras, les avant-

bras pour finir par effleurer les doigts, c'est très sensuel... Le massage des jambes est très apprécié, notamment en n'oubliant pas la face interne des cuisses qui est une zone très sensible (aussi bien chez les hommes que chez les femme). Pour les jambes, ce que je fais, c'est un massage symétrique, des fesses jusqu'aux talons, en prenant assez fermement les cuisses et les mollets dans mes mains, puis quand je remonte, je m'attarde plus sur les faces externes ou internes des cuisses, dans un mouvement "circulaire" autour des cuisses notamment. Ceci bien entendu avec ma chérie allongée sur le ventre. Je lui demande aussi de plier une jambe et je m'approche pour lui masser le mollet avec les deux mains, puis je passe à l'autre. Ensuite, j'écarte un peu plus ses jambes afin d'insister un peu plus sur la face interne des cuisses ; de là, mes doigts vont doucement effleurer ses grandes lèvres... c'est en général à ce moment que je sais si elle a envie d'aller plus loin ! »
http://forum.doctissimo.fr

POUR COMMENCER

Connaître le corps de l'autre

L'ignorance est souvent l'ennemie majeur d'une sexualité épanouie. L'homme ignore souvent beau-

coup du plaisir féminin et vice versa ! **Beaucoup d'hommes caressent leur femme comme ils voudraient être caressés, donc comme un homme.** Ils pensent plaisir féminin en référence à leur propre plaisir. Ce décalage est éloquent quand on interroge garçons et filles séparément (étude parue dans *20 Ans,* n° 225) sur les zones érogènes féminines. Alors que les filles répertorient 12 zones qu'elles aiment voir sollicitées dans le feu de l'action, les garçons n'en connaissent que 4 ! C'est dire l'importance du dialogue dans le couple !

Bon, si vous aussi vous ne connaissez que quatre zones érogènes féminines, on ne va pas vous laisser plus longtemps dans l'ignorance : les seins, le lobe de l'oreille, les reins, la bouche, les aisselles, le nombril, les fesses, le clitoris, le vagin, l'intérieur des cuisses, l'arrière des genoux (creux poplité), les pieds.

Cette méconnaissance du corps de l'autre est également valable pour les femmes. Ce mécanisme conduit souvent à un manque d'harmonie. La meilleure façon de le combattre est de s'informer mutuellement sur ce qu'on ressent. Mais ce n'est pas toujours chose facile. On connaît souvent mal le corps de l'autre et son processus de plaisir. Alors on va lui proposer un massage. Attention, un vrai massage ! Pas question de foncer tout de suite sur les 12 zones stratégiques ! Ne bâclez pas ce pur moment de bonheur. Le massage agit par le toucher et

la stimulation des deux mètres carrés de peau que possède en moyenne un être humain normalement constitué.

Pour en finir avec la taille du pénis

11 centimètres, c'est la profondeur moyenne du vagin en phase d'excitation (le reste du temps, il mesure approximativement 8 cm de long pour 4 de large). Donc que les garçons arrêtent de se prendre la tête avec la longueur de leur pénis ! Au lieu de passer son temps à se la mesurer, il vaut mieux apprendre à bien s'en servir. À moins de faire partie des 3 % d'hommes qui sont pourvus d'un micro-pénis (moins de 8 cm), il n'y a aucune raison pour que ça ne marche pas avec sa petite camarade de jeux. Bien sûr, on nous rebat les oreilles avec les mensurations de Rocco Siffredi (24 cm !), mais c'est pas une raison pour faire le complexe de la « petite bite ». Pourtant, 50 % des hommes pensent que la taille du sexe est *la* marque de virilité (in *La Chirurgie esthétique au masculin*, du Dr Sylvie H. Abraham). **Toutes les filles vous le diront, il vaut mieux en avoir une petite nerveuse qu'une longue paresseuse !** Si on considère que le point G se trouve à environ 6 cm de profondeur, cet endroit magique doit être à la portée de tous les sexes. Compte tenu également de la profondeur du vagin, c'est surtout le diamètre du pénis qui a son impor-

tance. Donc, à l'attention des anxieux que la taille de leur pénis turlupine, sachez que 15 cm, c'est la moyenne française d'un sexe en érection (contre 12 ou 13 aux USA, cocoricoooo !!). Les mesures se prennent de l'os pelvien jusqu'à l'extrémité du gland. Il n'empêche que cette obsession est bien ancrée dans les esprits puisque, toujours selon le Dr Abraham, 33 % des hommes se déclareraient prêts à bénéficier chirurgicalement d'une augmentation de sexe. Ceux qui jugent leur quéquette trop petite peuvent développer une angoisse qui les conduira à ne plus avoir de rapports sexuels ou, pire encore, à l'impuissance.

Développez votre toucher

Vous savez pourquoi les aveugles sont souvent d'excellents masseurs ? Tout simplement parce leur handicap leur a permis de surdévelopper ce sens. Alors, je vous conseille de masser votre petite chérie, ou l'homme de votre vie, en vous bandant les yeux. Vous verrez, les sensations tactiles n'en seront que plus attisées.

Le cadre et l'ambiance

Cadre et ambiance doivent être agréables. On ne doit avoir ni trop chaud ni trop froid. N'oubliez pas quand même que la personne qui reçoit le massage

se trouvera très vite dans un état de relaxation proche du sommeil et que la température de son corps va baisser. Il faut donc veiller à ce qu'elle n'ait pas froid. Lumière tamisée. N'hésitez pas à ajouter une atmosphère sonore, une musique de relaxation par exemple.
Tout le monde ne possède pas une table de massage. Je vous conseille donc de faire ça par terre, comme pour le massage Thaï. La personne est allongée, nue, à plat ventre, sur un matelas. Celui qui masse s'installe à sa tête, assis sur ses talons, en veillant bien à conserver le dos droit pour éviter les courbatures.

Avec quoi on masse ?

L'utilisation de l'huile favorise l'art du toucher et contribue à la fluidité du massage. Je vous recommande d'employer une huile neutre et d'y ajouter quelques gouttes d'une huile essentielle choisie pour ses vertus. À vous de faire votre petite cuisine perso en fonction de l'effet recherché sur votre partenaire. Dans *Recettes de beauté des femmes du Maroc*, l'auteur nous livre quelques secrets ancestraux venus de la nuit du temps béni des harems :

Huile de base :
Mélangez 30 ml d'huile d'argane, 10 ml d'huile de jojoba et 10 ml d'huile d'amande douce.

Huile de massage contre les courbatures musculaires :
Dans 50 ml d'huile de base, ajoutez 9 gouttes d'essence de genévrier (propriétés amincissantes, diurétiques), 7 gouttes d'essence de lavande (cicatrisante, calmante, relaxante), 7 gouttes d'essence de camomille (sédative et adoucissante) et enfin 5 gouttes d'essence de cyprès (effet drainant).

Huile de massage contre le stress :
Dans 50 ml d'huile de base, ajoutez 10 gouttes d'essence de bois de rose (apaisant), 10 gouttes d'essence de géranium (drainant), 5 gouttes d'essence de lavande (apaisante) et 3 gouttes d'essence de fleurs d'oranger (relaxante).

Huile de massage pour stimuler :
Vous réveillerez la libido de votre partenaire en concoctant le mélange suivant :
À 50 ml d'huile de base, ajoutez 10 gouttes d'essence d'ylang-ylang (aphrodisiaque puissant à l'odeur très agréable), 10 gouttes d'essence de bois de cèdre et 5 gouttes d'essence de jasmin.

Chacun fait sa propre cuisine. Attention : ne jamais employer les huiles essentielles pures. Je vous soumets une recette personnelle d'huile de massage aphrodisiaque, qui ne m'a jamais trahi depuis ma puberté :

Dans 50 ml d'huile de base : 10 gouttes d'essence d'ylang-ylang (essentiel !), 5 gouttes de cannelle (stimulant sexuel), 3 gouttes de romarin (pour la Provence), 5 gouttes d'essence de menthe poivrée (stimulante et rafraîchissante) et un chouia d'essence de girofle pour l'évasion...

Pour les paresseux, il existe bien sûr des préparations toutes faites. Je vous recommande en pharmacie un classique « tout-terrain », l'huile à l'arnica de la marque Weleda : excellente texture pour masser et une composition très riche en huiles essentielles.

Pour les perfectionnistes, une petite promenade sur www.sexycenter-online.com leur permettra d'acquérir de très bon produits de chouchoutage érotique, et notamment de s'offrir, ou de se faire offrir par un Père Noël coquin, la gamme Shungo aux parfums envoûtants et irrésistibles. Ils vendent un coffret « Plaisir Charnel » bien garni avec tout ce qu'il faut dedans pour rendre dingue la personne allongée sur votre table de massage.
Plus classique, mais tout aussi efficace, car dans le massage ce sont les mains qui agissent, vous trouverez des préparations chez Nature et Découverte qui vous permettront de combler votre partenaire.

MASSAGE, MODE D'EMPLOI

Massage intégral ou partiel ? L'une des caractéristiques du massage est sa durée. Un bon massage californien dure une heure, car chaque partie du corps va être massée. Il faut respecter un ordre : le dos, les reins, les épaules, la nuque, les jambes et les pieds, puis les bras, les mains, le thorax, le ventre et le visage. Si le temps vous manque, un massage de dos, de pied et de visage peu s'avérer suffisamment relaxant.

Le massage de base, à mon avis, c'est le massage californien. Attention, c'est un massage sensuel, et chacun sait que dans « sensuel », il n'y a pas d'« X ». On s'occupe des deux mètres carrés de peau sans essayer de prendre des raccourcis. Qualité de contact, intégration du corps dans sa globalité, éveil de la sensibilité, redécouverte du plaisir, voici le massage californien. Il se caractérise par de longs mouvements fluides et harmonieux qui sculptent et enveloppent le corps, exécutés à un rythme variable et teintés d'écoute et de douceur. Des bercements et des étirements invitent à l'abandon et permettent de retrouver une richesse sensorielle inscrite dans le corps. L'utilisation de l'huile favorise l'art du toucher et contribue à la fluidité du massage.

Pour la personne qui est massée, c'est un toucher d'amour et de reconnaissance qui parle autant à son corps physique qu'à ses corps énergétique,

émotionnel, mental et spirituel. Les présentations étant faites, voici quelques mouvements de base permettant de pratiquer le massage californien. Pour les passionnés, il existe des stages de formation sur deux jours.

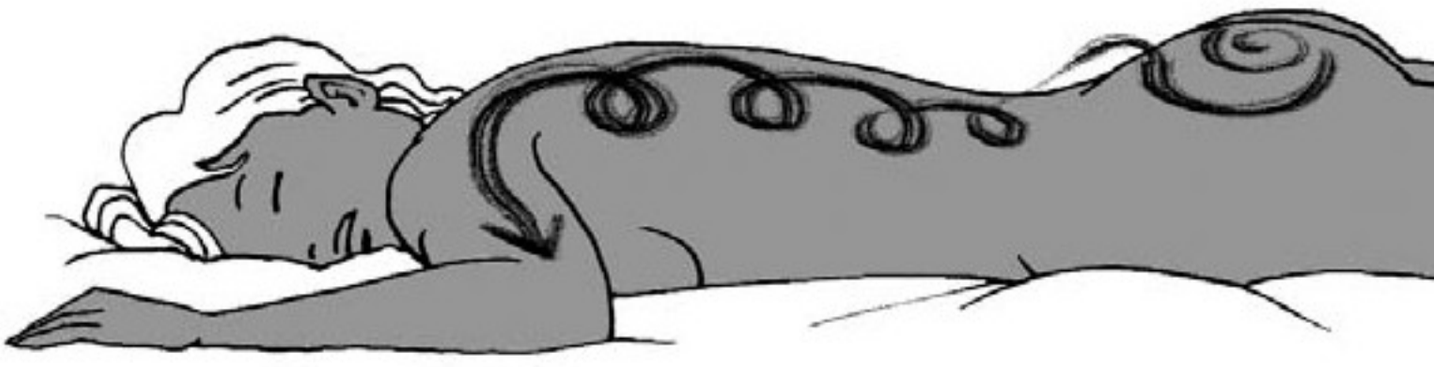
Bon, on y va : leçon de massage. Votre partenaire est donc à plat ventre, confortablement installé. Vous êtes dans la pénombre. Une musique douce invite à la relaxation. Vous êtes placé au niveau de son bassin, à l'écoute de sa respiration apaisée et calme. C'est important car vous essayerez de « calquer » vos mouvements au rythme de ses inspirations et expirations. Ne vous prenez pas trop la tête : si vous n'y arrivez pas tout de suite, vous pourrez toujours prendre le train en marche. Vous « travaillez » par effleurages, en utilisant toute la surface de la main, et même le poignet. C'est un effleurage appuyé, volontaire : un toucher trop timide, ou du bout des doigts, donnera l'effet inverse, en chatouillant ou en « énervant ». À vous de vous adapter aux désirs de votre partenaire, justement en étant à l'écoute de ses réactions.

Vous commencez par faire couler un peu d'huile (préalablement tiédie, c'est délicieux) au creux de ses reins. Vous en mettez en quantité suffisante pour pouvoir en enduire toute la surface de son dos en englobant les épaules. Vous descendez le long des bras jusqu'aux mains, jusqu'à glisser vos doigts entre les siens. On ne s'attarde pas, et on remonte

avec une sensuelle lenteur jusqu'aux épaules, puis sur la nuque qu'on chouchoute avec amour (mais fermeté) en faisant jouer ses deux pouces entre les vertèbres cervicales. Vous avez tout intérêt à poursuivre vos mouvements à la base du crâne, en « jouant » du bout de vos dix doigts, avec la mobilité de son cuir chevelu, comme si vous faisiez un shampooing.
Puis vos deux mains redescendent le long du dos, de chaque coté de la colonne vertébrale. Au creux des reins, vous faites demi-tour pour glisser sur les fesses (une main sur chacune) et le mouvement se continue sur les cuisses (une main pour chaque jambe) et s'achève sur la plante des pieds (là, appuyez plus fort pour ne pas chatouiller).
Ce mouvement, de la nuque aux pieds se renouvelle trois fois, sans marquer de temps d'arrêt, sauf pour rajouter de l'huile si nécessaire. Vous prendrez soin de bien respecter un rythme lent et harmonieux.

Nuque, dos et fesses

L'amour de votre vie doit être à présent réduit à l'état de loukoum. C'est le moment d'affiner l'enchaînement. Vous vous placez à la tête de votre victime en vous déplaçant lors de la dernière remontée vers la nuque. Une main sur chaque omoplate, vous



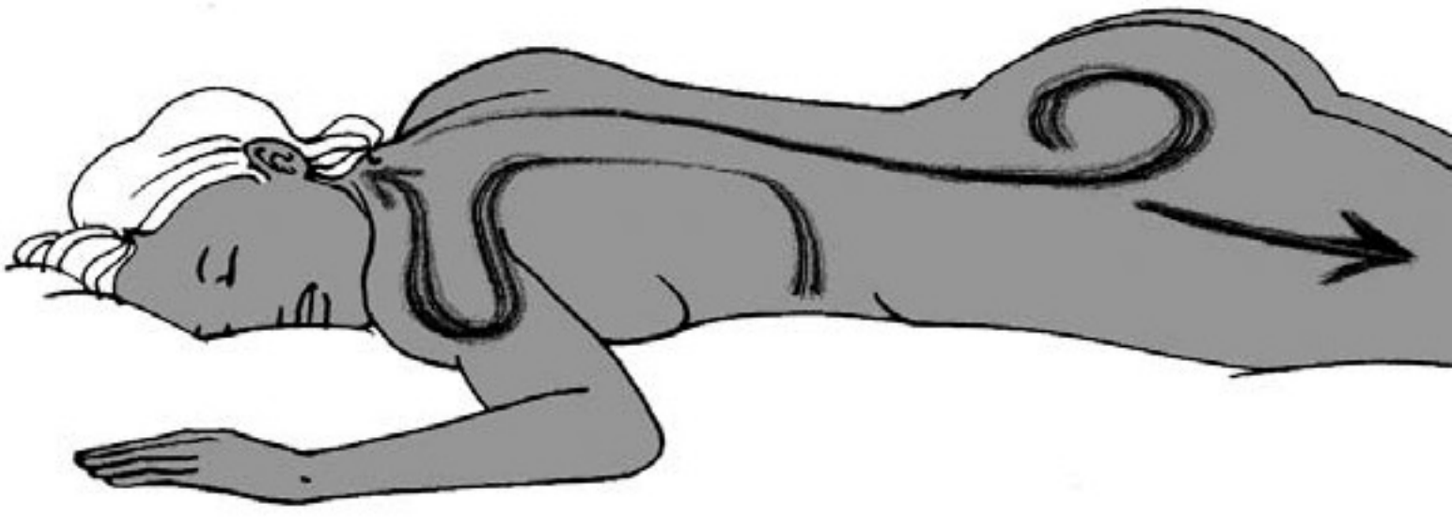
redescendez en un seul mouvement lent et voluptueux jusqu'aux fesses que vous gratifiez de deux ou trois mouvements circulaires d'une sensualité appuyée. De l'extérieur vers l'intérieur, sinon vous allez lui écarter les fesses !

Attention : évitez tout contact avec les saillies osseuses, c'est-à-dire le bassin et les vertèbres. Puis on remonte en langoureux mouvements ondulatoires, du popotin jusqu'au point de départ (les omoplates) en essayant de couvrir chaque parcelle de peau. Ensuite on redescend (si possible sur l'expiration de la personne qui gît sous vos mains) en suivant le même chemin. Trois fois.

À la troisième descente, vous accompagnez le mouvement en vous déplaçant pour finir sur le côté de la personne.

Vous êtes donc à sa gauche, au niveau de son bassin, comme lors du premier mouvement quand vous lui mettiez de l'huile. Sur la fesse qui est devant

vous, vont mains vont se poursuivre sans jamais se rattraper, créant ainsi un mouvement circulaire sans fin. Allez-y franco, pétrissez ces bonnes joues charnues, sentez-les s'abandonner sous vos doigts, mais ne cédez pas (du moins pas tout de suite) à l'invitation de cet éloquent creusement de lombaires susceptible de vous détourner du bon déroulement du massage. Soyez ferme, résistez à la tentation. Au besoin, une petite tape rappellera à l'ordre un popotin un peu trop quémandeur. De toute façon, vos mains ne vont pas s'attarder. Elles redescen-



dent au creux des reins et exécutent le même mouvement circulaire, mais en sens inverse. Elles se poursuivent en remontant jusqu'à se rejoindre sur l'arrondi des épaules, et vous remontez avec vos mains jusqu'à vous retrouver au niveau de la tête. Là, vous refaites le mouvement « nuque-épaules-dos-fesses » et retour, deux fois. La deuxième fois, vous accompagnez vos mains jusqu'à vous retrouver de l'autre coté, à droite. Vous refaites le même enchaînement de ce coté, avec chouchoutage du popotin, effleurages des lombaires et le « coucou ! tu ne m'attraperas pas » de vos deux menottes. Remettez un petit coup de « nuque-épaules-dos-fesses », sauf que vous ne remontez pas et que vos mains, après avoir effleuré chacune une fesse, redescendent chacune sur une cuisse, chacune sur son mollet et chacune empaume son pied. À moins d'avoir des bras longs de deux mètres, vous ne

pouvez effectuer cette descente langoureuse jusqu'aux pieds que si vous y allez vous aussi, par la droite ou par la gauche, peu importe.

Fesses-cuisses-mollets-pieds

Votre partenaire est toujours à plat ventre, alangui comme un marshmallow sous le soleil tropical. Prenez tout de même discrètement son pouls, pour vous assurer que le cœur bat encore ! Vous êtes à la hauteur de ses pieds, votre main droite va remonter gracieusement le long de sa jambe droite, effleurer le galbe de la fesse et venir rejoindre votre main gauche sur son pied. Vous allez alors « traiter » sa jambe en commençant par son pied.
Pas plus que je n'ai la prétention ici de vous apprendre l'art du massage californien, il est impossible de vous enseigner les mystères de la réflexologie plantaire. Sachez simplement qu'il s'agit avant tout d'une technique de soin qui date de la nuit des temps, la première médecine sans doute de l'histoire de l'humanité. En ces temps-là les hommes connaissaient déjà intuitivement les correspondances entre zones de la plante des pieds et les différents organes. Sans entrer dans les détails, sachez quand même qu'en massant les pieds de votre copine ou de votre copain, vous lui ferez du bien partout. Vous allez donc les lui bichonner un bon moment, les caresser avec vos deux mains,

faire rouler votre poing serré sur toute la surface de la voûte plantaire, glisser vos petits doigts entre ses orteils, les « branler » entre pouce et index, les tirer en douceur (ne cherchez pas à faire craquer les articulations !). Bref, pour les pieds, faites travailler votre imagination. Ne bâclez pas cette zone ultra-sensible de son anatomie. **Quand on dit « prendre son pied », ce n'est pas une expression en l'air.** Si la personne est chatouilleuse, n'hésitez pas à faire des mouvements bien appuyés.

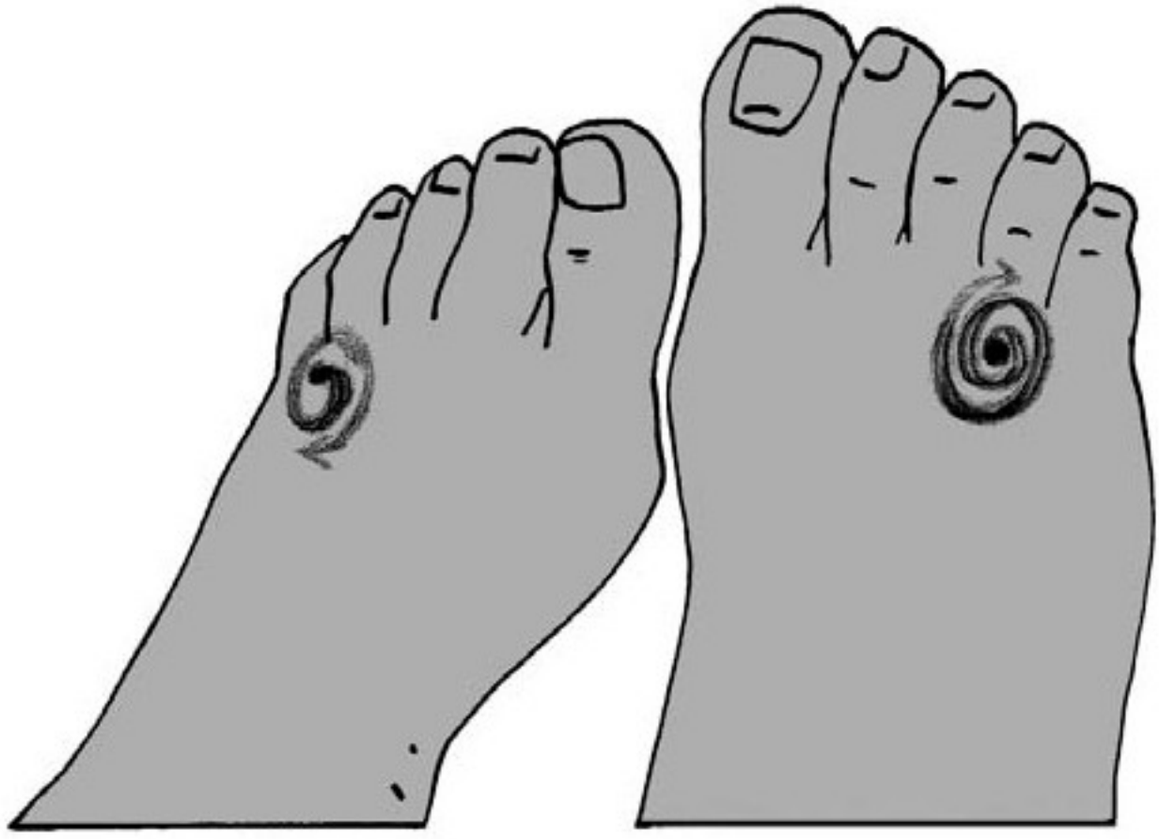
POUR LES EXPERTS EN RAFFINEMENTS : QUELQUES TRUCS DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Madame, si un jour, à cause d'un fichu talon aiguille, vous trébuchez sur le trottoir, méfiez-vous de ce vieux monsieur galant qui se penche sur vos chevilles et les masse pour les empêcher d'enfler. Il s'agit peut-être d'un redoutable pervers qui, du bout des doigts, touchera des points très précis de vos pieds. Très vite, vous oublierez l'entorse. Vous aurez trop chaud et une sensuelle torpeur vous envahira. Car oui, sachez qu'un simple voyage circulaire du pouce autour du point « utérus » peut suffire à faire grimper au rideau !
Que faire ? Vous avez donc son pied entre vos deux mains. Vous l'avez au préalable chouchouté,

papouillé, massé, bref, vous avez donné une importance à cette chose dont on pense qu'elle ne sert qu'à marcher ou à taper dans un ballon. Or non, vous savez à présent que vous avez là, entre vos mains expertes, un véritable détonateur de sensualité et de plaisir.
Les trois régions du pied à explorer sont la plante, les bords et le dessus. Je vous conseille de ne pas faire de jaloux et de traiter les deux pieds en même temps : une zone à droite, une zone à gauche...
Pour se mettre en appétit, on va faire simple. Vous allez d'abord vous intéresser au creux de la voûte plantaire que l'on appelle aussi « la vallée ». Située au cœur du pied, la vallée est le siège de la grande détente, idéale pour les préliminaires. Vous allez travailler avec vos deux pouces et masser la vallée en long, en large et en rond, sans être avare de votre temps. Cet endroit procure une puissante sensation d'engourdissement. Vous opérez de bas en haut, du talon jusqu'aux orteils. Pour essayer vos talents de réflexologue, il vaut mieux que la personne qui vous offre ses pieds soit allongée sur le dos.

Pour lui stimuler les seins

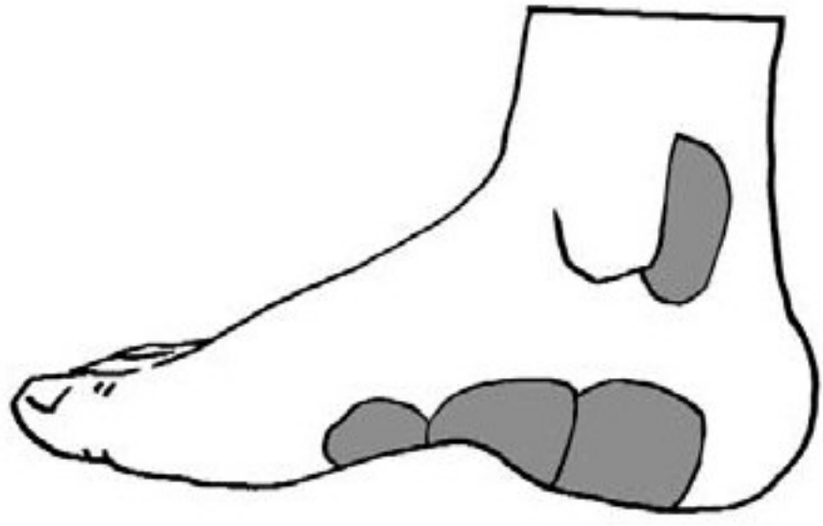
Tout d'abord, repérez bien le point correspondant aux seins. Il se situe sur le dessus du pied. Impossible de le rater, il est large comme une pièce d'un



euro et se trouve deux centimètres sous le quatrième orteil (en partant du gros). Une fois que vous l'avez trouvé, vous allez faire des mouvements circulaires avec vos deux pouces dans le sens des aiguilles d'une montre. Là, il ne faut pas avoir peur d'appuyer. Attardez-vous quatre à cinq minutes sur cette zone. Si vous n'êtes pas trop nul, votre partenaire devrait déjà ressentir des agacements agréables au bout de ses seins !

Vagin, utérus, anus

Une autre zone bourrée de points intéressants, c'est le bord du pied ! Une vraie mine d'or... Sur la bordure du pied, coté gros orteil, vous avez dans l'ordre (de bas en haut) le sacrum, le point « uretère », ovaire, et utérus. Tenez fermement le pied entre vos mains et commencez à attaquer les points, de bas en haut, de la pointe de l'index. Toujours des mouvements circulaires bien appuyés. Deux minutes pour chaque point et recommencez



plusieurs fois en guettant la respiration qui s'accélère, les soupirs, les gémissements.
Portez l'estocade sur les points chauds : vagin, utérus, pénis et anus.
Le filon, c'est là qu'il se trouve, à portée de vos doigts de fée, plus sur le coté extérieur du pied dans le défilé naturel entre cheville et crique du pied. Le point « vagin », c'est sur le coté du talon d'Achille, « utérus », c'est sous la saillie de la cheville et « anus », c'est un peu plus loin, à peu près à la moitié du pied quand on le regarde de profil. Alors là, allez-y à cœur joie, *allegro* ! On met de l'huile et on joue du bout des doigts comme un harpiste. L'amour de votre vie est déjà au paradis. On use de ces points sans modération, trois ou quatre minutes pour chacun, puis on revient. En virtuose du toucher, vous dessinez du bout des doigts des 8, des

69. *Vibrato !* Effets tournants dans le sens des aiguilles d'une montre, c'est l'apothéose ! On se lâche, on improvise, il en restera toujours quelque chose et votre partenaire n'est pas prêt à oublier cette expérience initiatique.

MASSAGE : SUITE ET FIN

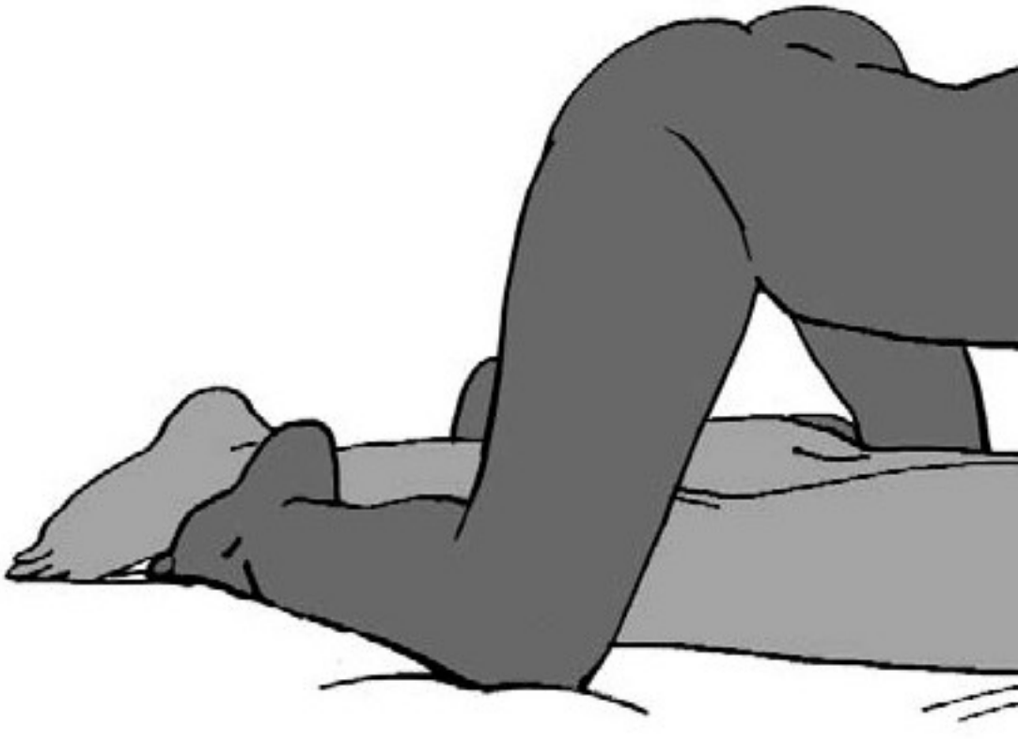
Même si la personne n'a pas pris son pied alors que vous lui stimuliez ses points réflexes, cela n'a pas d'importance. Une chose est sûre, vous ne vous êtes pas défoncé pour rien. Elle ou il est détendu, c'est clair. Et la détente éveille le désir. Même si vous vous êtes embrouillé dans les points, vous avez tout de même stimulé copieusement la région hypophyse et là c'est gagné ! Si en plus vous n'avez pas oublié les points « plexus » pour la relaxer, vous avez réveillé sa libido. Alors on continue !
Vous remontez avec vos deux mains le long de son mollet, non sans avoir préalablement et copieusement « travaillé » son talon d'Achille en le pressant entre vos doigts (détente assurée). Vous exercez un léger effleurage circulaire sur le creux poplité (le revers du genou). Attention fragile ! On y va mollo ! Puis on remonte vers les fesses en dessinant de grands 8 sur la cuisse. Quand vous redescendez, vos mains sont jointes, exactement comme si vous lui enleviez un vêtement moulant. Puis vous remontez. Après avoir joué les innocents sur les mollets,

les effleurages sur le creux poplité peuvent se faire plus tendres. Cette fois les grands 8 s'exercent sur la face interne de la cuisse. Pétrissez tendrement la rondeur charnue de la fesse. Le bout de vos doigts peut s'égarer comme par inadvertance, dans les profondeurs de la raie, frôler entre les cuisses la naissance du sexe... Mais attention, pas question

d'oublier l'autre jambe. C'est parti : on file de l'autre côté, on remonte le long du mollet, creux poplité, cuisse, fesse... Avec amour, sensualité...

CONCLURE... OU CONTINUER ?

À vous de sentir la situation. Si la personne massée est en train de devenir folle et menace de mettre le feu à la serviette, il vaut mieux conclure. Soyez imaginatifs. Plusieurs solutions s'offrent à vous.



1°) Vous continuez le massage qui « dégénère » peu à peu

Les mains du masseur se font plus insidieuses. Voilà qu'elles effleurent « mine de rien » entre les fesses, qu'elles se glissent sous les cotés pour masser les seins. Des doigts effleurent le sexe, puis s'enhardissent. Tous les touchers bienfaisants sont autorisés. Et votre partenaire n'en peut déjà plus. Comme Laura qui a bien voulu m'apporter son témoignage dans le très intéressant site www.disciplinedomestique.com :

« Nous, ça dégénère systématiquement. Comme mon amour est un amour, il me propose souvent un petit massage le soir quand on rentre du boulot, et je ne suis pas du genre à refuser ce genre d'attention ! Ça se passe généralement sur le canapé du salon : je m'allonge torse nu et il promène ses doigts de fée dans mon dos, en s'attardant aux endroits que j'aime particulièrement (les épaules, la colonne...). Le massage dure généralement une vingtaine de minutes, et quand il commence à en avoir marre je sens que le massage se transforme en caresses de plus en plus érotiques... Je sens une main passer sous mon torse pour venir « masser » la partie la plus proéminente de mon buste. Il en profite, sachant que je ne peux rien lui refuser après un bon massage. »

2°) Ça dérape en corps à corps

À ce stade, pourquoi ne pas tenter une autre technique, très agréable, assez proche du body-body. Autrement dit, vous allez masser le corps de votre partenaire chéri(e) avec votre propre corps, effet électrique garanti !
N'oubliez pas que votre partenaire est toujours à plat ventre. Vous allez rajouter de l'huile, c'est indispensable. Vous êtes devant ses pieds. Vous commencez par lui faire les points « chauds » autour de la cheville. Puis d'un geste ample et sensuel vous

remontez le long des jambes, et comme vous n'avez plus envie d'avancer sur le coté, vous êtes obligé de vous pencher et ce sont vos avant-bras, puis vos bras qui sont de la partie. Vous remontez encore vos mains sur ses fesses et les bras « suivent ». Et plus vous remontez le long de son corps et plus le vôtre se colle au sien. Bientôt ce sont votre ventre, votre poitrine, vos cuisses qui se mettent à masser l'amour de votre vie (vous aurez préalablement retiré vos vêtements évidemment). Si vous êtes un garçon, amusez-vous à lui masser la raie des fesses avec votre sexe en érection. Les filles useront du contact irremplaçable de leurs seins contre le dos de leur amant. Qui n'a pas connu la caresse humide d'une vulve sur son dos n'a qu'une idée partielle du plaisir.
Au bout d'un moment on peut demander à sa ou son partenaire de faire demi-tour, de se mettre sur le dos. Et on fait la même chose. C'est aussi le moment d'essayer une petite caresse buccale avant la pénétration.

« J'ai droit à mon massage le samedi. Frédéric prépare la salle de massage (la chambre d'ami) en mettant un matelas par terre et en augmentant le chauffage. Moi, pendant ce temps, je me bichonne dans la salle de bains. Quand j'entre dans la salle de massage, Fred a tout préparé... Il m'attend, assis sur ses talons, trempant ses doigts dans le

bol d'huile tiède parfumée. Il est nu. Son sexe se dresse entre ses cuisses serrées, prouvant que lui aussi est tout excité par ces préparatifs. Je m'allonge sur le matelas recouvert d'une épaisse serviette de plage. Je suis sur le ventre. Il commence par m'enduire de cette huile tiède, presque chaude, des pieds à la tête. Ses doigts me frôlent, sans appuyer, presque des chatouilles. Je m'abandonne, les yeux fermés, envoûtée par une douce musique et par les effleurements de ses mains qui m'électrisent au point que je sens ma peau se hérisser de chair de poule. Il dessine de larges cercles du bout des doigts. Malgré moi, je creuse les reins, je tends les fesses, mais il ne s'attarde pas. Ses doigts courent le long de mes jambes, insistent au creux des genoux, descendent le long de mes mollets. Quand je suis bien "huilée" des pieds à la tête, le massage commence. Avec la paume de ses deux mains, Fred dessine de grands cercles appuyés, qui partent de mes épaules et descendent sur mes reins, glissent à l'intérieur de mes cuisses. Malgré moi je les écarte, mais Fred me rappelle à l'ordre en me donnant une claque sèche sur les fesses. Je gémis de plaisir et de honte. Sa poigne se fait plus ferme. Il me pétrit les fesses, alternant de petites tapes avec d'agaçants frôlements du bout des doigts. La princesse est devenue l'esclave de son masseur. Ses doigts redescendent le long de mes cuisses jusqu'aux pieds. Je suis très

chatouilleuse, mais il presse mes orteils avec détermination. Ses doigts trouvent les points sur la plante de mes pieds. Je me sens devenir toute molle. Je ne peux réprimer des frissons quand ses mains s'attaquent à la face interne de mes cuisses. Il me contourne. Je vois son sexe dardé, là, à quelques centimètres de mon visage, à portée de mes lèvres. Il me fait mettre "en sphinx", c'est-à-dire que je dois me redresser sur les coudes, lever le buste. Il s'empare de mes seins, bien présentés dans cette position. Mes pointes sont raides. Il enduit mes nichons d'huile parfumée, les presse, en pince les bouts. Mes seins se balancent. Me voilà prosternée. J'écarte les jambes. Je suis en levrette, le cul en l'air, les fesses ouvertes. Fred écarte les petites lèvres, fait bouger ses doigts dans la fente, provoquant un bruit trempé. Il clapote dans ma mouille, l'étale entre mes fesses. Il me masse la raie. Ses doigts s'enfournent dans mon vagin, s'y enfoncent comme dans du beurre. Je dois rester immobile. Je subis ce qu'il appelle mon "massage interne". Ses doigts me fouillent en profondeur. J'ai souvent plusieurs orgasmes ainsi. Parfois, il lui prend la fantaisie de me huiler l'anus. Il prépare une petite poire qui sert initialement à déboucher les oreilles. Il m'écarquille le petit trou entre deux doigts, fait pénétrer la pointe effilée et m'envoie une bonne giclée d'huile tiède. Deux doigts remplacent la canule. Il me

masse le rectum d'une main tout en continuant ma "fouille vaginale". Ses doigts se touchent à travers la membrane. Quand nous n'en pouvons plus tous les deux, il s'agenouille entre mes cuisses et me pénètre entre les fesses. »
Corinne, 40 ans.

QUAND ÇA NE FONCTIONNE PAS !

Quand le stress et la routine ont atteint un point de non-retour et que ces conseils ne fonctionnent pas, il n'y a aucune raison de désespérer. Tout est possible tant que le dialogue persiste dans le couple. Il faut confier son problème à un professionnel. Les sexologues ne sont pas là pour rien. Il existe des gens qui consacrent leur vie en recherches destinées à améliorer la sexualité des autres. Il faut souvent peu de chose, par exemple en parler à un spécialiste, pour retrouver le chemin du désir.

Tantrisme, essayez le massage périnéal avec Hélène

La pensée tantrique est une philosophie issue du bouddhisme. Elle ne date pas d'aujourd'hui puisqu'elle est née il y a 2 000 ans en Inde. Sa base est la connaissance de soi, comme une « Via Erotica » de la connaissance de soi. Le tantra prône une attitude de prise de conscience modifiée et de

double conscience à la fois émotionnelle et mentale. Ce serait très compliqué d'entrer dans les détails, mais il faut savoir que pour le tantrisme, sexualité et *Samadhi* (éveil spirituel) ne font qu'un. Le tantrisme vous proposera un travail en profondeur sur vous-même, harmonisant corps et spiritualité afin de vous mener aux plus sublimes des extases. Le rêve de tout homme, c'est d'obtenir la maîtrise de son sexe pour être capable d'orgasmes à répétition en « contrôlant » l'éjaculation. **La partenaire d'un tantrique peut ainsi connaître des extases infinies ! Ça vaut le coup d'essayer, non ?** Bien sûr, il faudra s'imprégner de termes bien précis. On est loin du « rentre dedans » occidental. On baigne dans le raffinement oriental : on ne parle pas de bite, mais de *Lingam* terme sanscrit pour qualifier le sexe masculin et que l'on peut traduire par *Colonne de lumière*. De même, les filles possèdent un *Yoni* qui signifie « place sacrée ».

« J'ai commencé à percevoir le yoni de Martine comme une présence sacrée communiquant avec mon être d'une façon mystérieuse. Ensuite, j'ai intégré l'idée que mon lingam n'était pas que l'expression de mon énergie sexuelle, mais une ouverture permettant à l'énergie sexuelle sacrée de se diffuser à travers moi. »
Fabrice, participant à un groupe tantrique.

On est dans des pratiques assez voisines du yoga, notamment par des techniques de respiration appelées « souffle vital ».
Le mieux, c'est d'essayer. Fortement imprégnée de tantrisme, les Carrés d'Hélène mettent à la disposition de ceux qui visent une sexualité plus harmonieuse des psychothérapeutes tantriques.
Je vous invite fortement à aller faire un tour sur leur site : www.helenelechevalier.com.
Tous les sujets concernant une sexualité épanouie sont abordés. Parmi les séminaires proposés, deux ateliers me semblent essentiels car ils apportent une réponse immédiate et concrète aux couples qui souhaitent tonifier leur sexualité. Le « Massage Interne » (ou périnéal) et « Repères sur le Sexe Masculin » abordent sans hypocrisie, avec sérieux et pédagogie, pour les hommes et les femmes, comment mieux connaître leur anatomie intime et comment mieux comprendre, expérimenter et développer leurs capacités à vivre le plaisir.
Un petit film est disponible sur le site, expliquant l'intérêt du « massage interne » pour les femmes qui souhaitent comprendre les problèmes de lubrification, de sécheresse vaginale et pour qui la pénétration est parfois douloureuse. Hélène Lechevalier y explique, démonstration à l'appui, comment, grâce à une stimulation électrique ou manuelle des différentes zones érogènes le long de la paroi supérieure du vagin, il devient possible pour la femme de

connaître des contractions vaginales volontaires ou involontaires, d'améliorer la lubrification, de situer le fameux « point G », et d'augmenter la qualité de ses orgasmes. C'est également très instructif pour les hommes qui veulent mieux connaître le sexe des femmes, ses potentialités, qui veulent développer leur manière de le toucher et conduire leur partenaire vers l'orgasme.

Essayez la sexophrologie

Savez-vous ce qu'est la sophrologie ? En gros, c'est une science issue de l'hypnose et de la psychanalyse et qui aurait un peu flirté avec la philosophie orientale (yoga et bouddhisme). La sophrologie est assez récente. Inventée il y a une quarantaine d'années par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo, la sophrologie fait ses preuves dans pas mal de domaines : gestion du stress, phobies, troubles de l'alimentation, insomnies, etc.
Le principe en est la modification de l'état de conscience du patient. Schématiquement, le sophrologue, en conduisant progressivement la relaxation de votre corps, va vous mener dans un état voisin du sommeil, proche des zones marginales de l'inconscient. Cet état est appelé « état sophroliminal » ou encore « niveau alpha » car à ce moment-là le cerveau émet des ondes alpha comme lors des phases de sommeil paradoxal. Une fois cet état

atteint, tout en restant conscient, vous devenez très réceptif au travail d'induction du thérapeute qui va œuvrer sur les symptômes qui vous pourrissent l'existence. L'Institut Vendéen de Biosophrologie, basé à Nantes, association à but non lucratif, propose des stages d'initiation, de formation et même des ateliers de cure autour du thème majeur de la biosophrologie : recherche de mieux-vivre et conservation de l'équilibre global. La sexophrologie est idéale pour l'élimination des problèmes sexuels courants. La prise de conscience des sensations internes conduit à la jouissance.

La nudité est de rigueur pendant les séances de sexophrologie, aussi bien pour les participants que pour le thérapeute. On va commencer par prendre conscience de son corps et de ses sensations internes et, guidé par le thérapeute, effectuer une « régression somatothérapique jusqu'à la bulle primitive », l'état alpha. Puis, au fil des séances, on prendra mieux connaissance de son schéma corporel, par une « autopalpation », pour en déterminer les contours et les limites.

Dans une troisième phase, après avoir bien assimilé les formes, les limites et les sensations de son propre corps, le thérapeute guidera chacun dans la connaissance et la conscience du corps de l'autre par le toucher.

À ce stade, je devine quelques ricanements, émis par des esprits étriqués et un tantinet vicelards :

« Ah ! encore une méthode qui, derrière un verbiage pseudo-scientifique, n'est qu'un prétexte à tripotages. » Il faut dire que l'inventeur de la méthode n'a pas été épargné par des esprits prétendument bien-pensants ! Cependant, **les résultats de la sexophrologie sont là, bien plus probants et rapides que de longs mois de gémissements sur le divan d'un psy.** Anérection, éjaculation précoce, dyspareunie (douleurs lors de la pénétration), vaginisme trouvent là un procédé de résolution particulièrement rapide. Jusqu'à ce jour, aucune cure n'a excédé une durée de quelques mois. Allez faire un tour sur leur site et n'hésitez pas à les contacter.

10. les aphrodisiaques

La quête du désir, de l'extase, éreinte les hommes depuis la nuit des temps, quelle que soit leur race, ou le continent sur lequel ils vivent. Pline l'Ancien, dans son *Histoire naturelle* n'assurait-il pas que le cerfeuil, le glaïeul et l'orchidée dont les racines tubéreuses évoquent des testicules, revigoraient le corps « épuisé par les jeux sexuels » ?
Dans *Le Jardin parfumé*, rédigé au XVI^e^ siècle, le Cheikh Mohamed Ibn Omar al-Nafzaoui livre moult

secrets de jeux amoureux agrémentés de formules pour améliorer la consistance et la performance masculines. Mixture de gomme de lentisque ou de mastic broyé avec de l'huile et du miel, à boire à jeun le matin pour la vigueur. Pâte de gingembre, miel et noix de muscade en application locale pour donner de l'ardeur.

Quant aux femmes, d'après l'auteur, elles pouvaient toujours ingurgiter de la vieille huile d'olive ou des graines de navets censées les exciter...

Sur le Net ou dans les sex-shops, les produits stimulants sont nombreux. Sarriette, poivre, kola, gingembre... Les plantes et épices censées décupler désir, excitation et orgasme ne manquent pas. À coté des molécules pharmaceutiques, ce marché reste florissant. À boire, à avaler ou même à se pulvériser sur les vêtements pour attirer un partenaire, comme ce spray aux « phéromones » dont l'« odeur va agir sur la libido des femmes de votre entourage et les rendre disponibles à l'amour... » Poudre de perlimpinpin ou effet véritable ?

SONT-ILS RÉELLEMENT EFFICACES ?

Pour ce qui est du spray aux phéromones, il semblerait que ce soit de la foutaise, puisque ces substances odorantes et volatiles, identifiées chez les mammifères, ne seraient pas mises en évidence chez l'homme.
Si la corne de rhinocéros, les hippocampes, les pénis de tigre et de phoque jouissent d'une certaine renommée, il semblerait que seules les légendes soient leur principe actif, mettant en revanche la survie de ces espèces en danger !
Mais la quête de l'extase peut mettre également la vie de l'homme en danger. Par exemple ceux qui gobent les mouches cantharides. Si cette mouche espagnole desséchée provoque une trique d'enfer,

la cantharidine qu'elle contient peut provoquer de graves lésions rénales voire la mort. De même, la noix vomique, riche en strychnine, est un excitant du système nerveux, mais aussi très dangereux.
Une étude très poussée, réalisée par l'Université de Valparaiso (Indiana, USA), comparant et analysant les principaux composants de 34 aphrodisiaques vendus en drugstores et sur le Net, a établi que seuls ginseng, ginkgo biloba, yohimbine, damiane, palmier nain, tribulus terrestris, maca et muira puama (bois bandé) ont obtenu un résultat non nul (in *Sciences et Avenir*, n° 02667, août 2000).

La yohimbine, le ginseng et le ginkgo ont été reconnus pour avoir un certain effet sur la réponse sexuelle. Pour les autres, ce serait surtout une question de dosage. Certains, pour être efficaces sur la libido, devraient être consommés en grande quantité, ce qui provoquerait des effets secondaires. L'étude conclut que ces produits, à faible dose, sont donc *surtout destinés à maintenir une bonne santé générale et, entre autres, la libido*. La formule a le mérite d'être claire.

SI ON ALLAIT FAIRE UN TOUR CHEZ LE PHARMACIEN ?

La panne sexuelle chez l'homme est toujours vécue comme un revers humiliant. Contrairement aux idées reçues, l'impuissance n'est réellement pathologique que dans de rares cas dus à de graves problèmes de santé. Il n'empêche que bander mou est considéré comme un fiasco. Heureusement, il y a maintenant la petite pilule bleue pour redonner confiance et « tête haute » aux flasques pénis.

L'arrivée du Viagra a été une vraie révolution.

Mais tout d'abord, la bandaison, comment ça marche ?

Les nerfs excitateurs du pénis provoquent une augmentation des molécules vasodilatatrices : les GMPc. Grâce à leur structure spongieuse, les corps caverneux se gorgent de sang et le garçon se met à bander dur. Dès que son excitation retombe, une enzyme, la PDE-5 commence à dégrader les GPMc. Résultat des courses, le sang reflue et le mec débande.

Le Viagra est un inhibiteur des PDE-5. Il les empêche de détruire les molécules vasodilatatrices GMPc et prévient ainsi la fin de l'érection.

Attention ! L'utilisation du petit losange bleu n'est pas sans risque. Cette molécule miracle peut s'avérer dangereuse pour les coronaires et il y a eu des

cas de crise cardiaque. C'est pourquoi vous ne pourrez pas vous procurer ces merveilleuses dragées de l'extase sans passer par la case toubib. Dans la même famille des inhibiteurs de PDE-5, on pourra vous prescrire également, en comprimés, Cialis (qui peut se prendre 24 h avant le rapport) mais aussi Levitra.
Une autre molécule, l'apomorphine, peut vous aider à retrouver une trique d'enfer. Elle imite la dopamine, un neurotransmetteur impliqué dans l'excitation. On en trouve chez le pharmacien sous les noms de Ixense ou Uprima. Ça se prend sous la langue 20 minutes avant de faire crac-crac.
En injectable local, directement dans le corps caverneux du pénis, l'Alprostadil (sur l'ordonnance du médecin sous le nom de Edex ou Caverject) est une molécule analogue à la prostaglandine naturelle. Ce vasodilatateur élargit les vaisseaux sanguins du pénis, permettant à plus de sang de s'y engouffrer. Il faut pouvoir quand même se faire une piquouze dans le zizi 10 minutes avant ! Mais bon : *qui veut la fin...*

ET LES FEMMES DANS TOUT ÇA ?

Les remèdes « anti-panne sexuelle » font un tabac, mais ils ignorent une bonne moitié de l'humanité : les femmes !

Cette regrettable discrimination est sur le point d'être réparée puisqu'un laboratoire américain est en train de concocter une nouvelle molécule PT-141. Si le Viagra agit sur le système vasculaire, c'est-à-dire sur la stricte mécanique de la bandaison, le PT-141 serait efficace sur le centre névralgique du désir sexuel, l'hypothalamus. Ce must est pour très bientôt ! Unisexe of course. Il provoque des érections conséquentes chez l'homme et un *« accroissement significatif de l'afflux sanguin vaginal, caractéristique des prémices sexuels »* chez la femme.

Un spray nommé désir qui a déjà fait ses preuves au stade expérimental chez les rats. Les essais sur des cobayes humains ont commencé. Nec plus ultra, ce PT-141 joue sur le désir et l'excitation. C'est pour demain ! Un petit pschiiiit ! dans la narine et en route pour une folle nuit d'amour. Comme pour le Viagra (conçu à l'origine pour soigner les rhumes de poitrine et dont on s'est aperçu après coup de son action sur les érections mollassonnes), le PT-141, appelé *« Barbie drug »* était à l'origine une molécule destinée à faire maigrir et bronzer en même temps. Alors, vive les effets secondaires !

11. la chirurgie du sexe

« L'homme sans peau meurt, l'homme mal dans sa peau peut mourir aussi », écrit le professeur Mimoun (in *L'impossible limite*, éditions Albin Michel) en parlant à la fois des grands brûlés dont il s'occupait en tant que chef de service et de ses patients en chirurgie esthétique. C'est dire les liens étroits entre le psychisme et la peau. Lors de la formation de l'embryon, peau et nerfs sont issus de la même souche. Cette fratrie biologique explique que 80 %

des dermatoses sont d'origine psychique. Quand on a du mal à supporter son corps car il ne correspond pas aux critères d'esthétique du moment, quand on déteste la forme de ses seins, de ses fesses, de son nez, quand on ne supporte plus ses rondeurs, ses rides, il est évident que l'on n'est pas dans de bonnes conditions pour avoir une sexualité épanouie. Il serait superflu de traiter dans ce petit ouvrage du vaste domaine de l'esthétique et de la chirurgie plastique et réparatrice. L'engouement pour cette branche de la médecine prouve que les femmes, mais aussi les hommes, y font de plus en plus appel pour améliorer leur image, aussi bien pour eux-mêmes que pour le regard des autres.
Cependant, je ne voudrais pas conclure sans évoquer un aspect méconnu de la chirurgie esthétique concernant les hommes. L'obsession de la « petite bite » est bien ancrée dans les esprits, puisque, selon le Dr Abraham, 33 % des hommes se déclareraient prêts à bénéficier chirurgicalement d'une augmentation de sexe. Ceux qui jugent leur quéquette trop petite peuvent développer une angoisse qui les conduira à ne plus avoir de rapports sexuels ou pire encore à l'impuissance. Pour ceux-là, la chirurgie esthétique peut apporter des solutions. Quelques centimètres en plus, c'est maintenant possible. En largeur, en longueur, et même les deux combinées.

L'ÉLARGISSEMENT

L'intervention (sous anesthésie locale ou sous neuroleptanalgésie) consiste à augmenter le diamètre du pénis en y injectant de la graisse que l'on aura prélevée sur vous. Avec la pénoplastie (c'est ainsi qu'on appelle cette intervention), vous gagnez le jackpot : on vous retire la graisse du bide et votre quéquette gagne en volume ! Il faut envisager un gain de 3 à 5 cm de circonférence. Attention : la graisse ainsi injectée se résorbe partiellement, d'environ 30 % au cours des 6 premiers mois. Après, ça se stabilise. L'intervention peut être renouvelée pour obtenir un résultat plus spectaculaire.

L'ALLONGEMENT

L'allongement s'adresse principalement aux 3 % des cas de « micropénis » qui peuvent bénéficier d'une prise en charge partielle par la Sécurité sociale. Cette opération se déroule sous anesthésie générale. Le chirurgien sectionne les ligaments qui relient les corps caverneux à l'os pelvien. Cela permet ainsi un gain de 2 à 4 cm de longueur, ce qui est important pour un micropénis.
Combien ça coûte ? Il faut compter environ 4 000€ pour un allongement et 7 500€ pour les deux opérations combinées.

LES AUTRES INTERVENTIONS POSSIBLES DE LA CHIRURGIE DU SEXE

L'allongement du frein, la plastie du prépuce, la circoncision, sont des opérations possibles pour améliorer le fonctionnement des accessoires de la virilité. Pour ceux qui souffriraient de testicules trop tombants, sachez qu'il existe le « lifting de scrotum ». Vous voilà prévenus !

ET LES FILLES ALORS ?

Assez peu connue en France, la sexochirurgie féminine arrive ! Largement pratiquées aux États-Unis et au Brésil, certaines interventions peuvent aider des femmes à se réconcilier avec leur corps et à retrouver une sexualité épanouie.

Exemples :

La diminution des petites lèvres (appelée nymphoplastie).

Pour que ça ne dépasse plus du string, pour retrouver une image agréable de son sexe. Cette intervention chirurgicale qui se pratique sous anesthésie générale est de plus en plus courante.

L'injection d'acide hyaluronique (le fameux Restylane).

Cette fois, ce n'est pas pour combler les rides qu'on va l'utiliser, mais pour stimuler le point G !

L'objectif de cette opération bénigne qui se pratique en cabinet sous anesthésie locale est de réveiller cette zone sensible située sur la paroi antérieure du vagin à environ deux centimètres de son orifice. Rehaussée, cette zone devient alors plus accessible et sensible. Attention, comme pour les rides, l'acide hyaluronique va se résorber au bout de six mois.

Conclusion

Le plaisir joue un rôle capital dans notre vie. Il pimente notre existence et est notre guide biologique en même temps que le garant de notre équilibre psychique. Il possède également d'innombrables vertus thérapeutiques : il apaise l'anxiété, calme les peurs et atténue les douleurs. Sans plaisir, pas de vie harmonieuse.

Tout commence par un premier plaisir, celui du nourrisson qui frotte ses lèvres contre le moelleux sein de sa mère. Puis l'enfant découvre le plaisir solitaire, quand il explore son corps à la recherche des mécanismes de jouissance. Plus tard, ce sera le plaisir partagé avec l'autre et la sexualité adulte. Le chemin qui mène à la jouissance n'a rien de linéaire.

D'ailleurs, il ne faut pas parler du plaisir, mais des plaisirs : le plaisir génital né de l'union de deux corps, mais également le plaisir pulsionnel, celui des sens (le toucher, le plaisir de la vue, du goût). Mais tout n'est pas si simple que ça. Cette notion de plaisir est sans cesse contrariée par les règles strictes de l'éducation, les interdits imposés par la société, bref tout le sale boulot du *surmoi* sur le *ça* en « freudisant » mon propos. Ça fait pas mal de dégâts qui s'inscrivent dans notre psychisme et dans notre corps. Rares sont ceux qui peuvent affirmer être bien dans leur peau. **Se réconcilier avec son corps est essentiel pour s'ouvrir au monde du plaisir.**

Pour bien aimer, il faut d'abord s'aimer.

C'est le but de ce petit ouvrage, de donner quelques trucs pour améliorer l'image de soi, aussi bien par rapport au regard des autres que pour soi-même. Ça commence par la nécessité de s'accorder du temps. *« Prenez quotidiennement le temps d'un rendez-vous avec votre corps pour le dorloter, le soigner »*, conseille Michèle Freud, psychothérapeute et sophrologue, arrière-petite-fille du grand Sigmund. Oui, il ne faut pas avoir honte de passer du temps dans la salle de bains, ne pas hésiter à s'enduire de lait hydratant des pieds à la tête. Il faut se masser, se faire masser, se relaxer. Il faut également soigner son apparence. Nous nous sentons plus à l'aise, plus en confiance lorsque nous por-

tons des vêtements qui nous plaisent. Dans les Pages Jaunes, à la rubrique « coiffeurs » ou « instituts de beauté », vous trouverez les coordonnées de professionnels qui s'occupent de « relookage ». Pour se réconcilier avec son corps, il faut aussi apprendre à l'aimer tel qu'il est. On nous impose souvent la dictature d'une image trop parfaite que nous souffrons de ne pouvoir jamais atteindre. Vos kilos superflus vous pourrissent la vie ? Vous ne supportez pas vos rides ? Commencez par vous aimer tel(le) que vous êtes, et vous verrez que tout ira mieux. Vous serez alors surpris de mincir et de voir la peau de votre visage se détendre et se lisser.
Ce corps est le support du plaisir. **Il faut cesser de faire une fixation sur l'orgasme et développer sa sensualité et sa sensorialité au quotidien.** Cela passe par des choses simples, comme apprendre à se détendre, à respirer, à prendre soin de son corps, à l'habiter vraiment. Il faut donner plus d'importance à son corps, y découvrir des dimensions nouvelles, exprimer librement ses désirs, cultiver jour après jour le jardin de ses sens et de ses fantasmes. Le plaisir n'a rien de figé. Il faut sans cesse innover, faire un travail sur ses inhibitions, ses blocages, ne pas hésiter à en parler avec l'amour de votre vie, se plonger dans la lecture de livres aphrodisiaques, assumer ses fantasmes et oser les vivre...
Ces quelques conseils ne sont bien sûr que des directions que je vous invite à suivre. À vous de conti-

nuer le chemin et d'innover car, en matière de plaisir, rien n'est jamais statique. Il faut toujours se garder de sombrer dans la routine qui, au fil du temps, risque de finir en lassitude.

Sources bibliographiques

Livres

Abraham Sylvie H., *La Chirurgie esthétique au masculin*, éditions Fayard, coll. Mazzarine, 1999

Field Tiffany, *Les Bienfaits du Toucher*, éditions Payot, 2003

Freud Michèle, *Mincir et se réconcilier avec soi*, éditions Albin Michel, 2003

Ibn Umar Al-Nafzâwî Muhammad, Lasly Mohamed, *Le Jardin parfumé, Manuel d'érotologie arabe du cheikh Nefzaoui,* éditions Phillipe Picquier, 2002

Lamboley Denis, *ABC de la réflexologie plantaire*, éditions Grancher, 1998

Mimoun Maurice (professeur), *L'impossible limite*, éditions Albin Michel, 1996

Sarita Ma Ananda, Geho Swami Anand, *Sexualité tantrique - Un guide pratique à la joie du tantra*, éditions Contre-Dires, 2004

Sijelmassi Abdelhaï, *Recettes de beauté des femmes du Maroc*, éditions Le Fennec-Casablanca, 2005

À lire également, les livres du Dr Catherine Solano, médecin généraliste et sexologue.

Solano Catherine, Barbaro Albert, *Savoir aimer, Les secrets du plaisir,* éditions Flammarion, 2003

Solano Catherine, *Sexo ados*, éditions Marabout, 2004

Revues

Supplément « Le Sexe en Questions », *20 Ans* , juin 2005

« Le pubo-coccygien, un muscle coquin ! » Yvon Dallaire, *Psychanalyse magazine*, n° 17, juillet 2003

« Les aphrodisiaques », *Sciences et Avenir*, n° 02667, août 2000

Sites à ne pas manquer

www.natureetdecouverte.com, idéal pour trouver des musiques zen et des huiles de massage.

www.erozone.fr

www.charmelingerie.com

www.sexy-french-lingerie.com, pour la lingerie sexy.

www.aufeminin.com

www.forum.doctissimo.fr, pour les témoignages sur les bijoux intimes et les massages coquins.

www.sulfurishop.com, pour l'hallucinante « culotte vibrante » !

www.sylvie-monthule.com, créatrice de bijoux intimes. À ne pas manquer.

www.sexycenter-online.com

www.sexy-boutique.com

www.disciplinedomestique.com, pour le témoignage de Laura-coquine qui aime bien les massages qui dérapent. Un excellent site à visiter d'urgence pour les fans de fessées érotiques !

www.helenelechevalier.com, le site des Carrés d'Hélène. À voir absolument, surtout pour le « massage interne », et pour leurs bons conseils en matière de sexualité.

www.ivbj.com, site de l'Institut Vendéen de Biosophrologie à consulter pour en savoir plus sur la sexophrologie.

Sommaire

Introduction 7

1. Relax 13

2. L'automassage 19

3. La masturbation 29

4. La gym sexuelle 39

5. La lingerie 45

6. Les bijoux intimes 57

7. Les tatouages 75

8. L'épilation 79

9. Les massages 91

10. Les aphrodisiaques 127

11. La chirurgie du sexe 135

Conclusion 141

Sources 145

Imprimé en Espagne par Sagrafic
Dépôt légal : juin 2007
édition n° 3

Italo Baccardi

Osez...

préparer votre corps à l'amour

Le corps est l'instrument principal de l'amour. Pour que le plaisir soit parfait, il faut être beau, en bonne santé, en forme, détendu, vigoureux... Ou du moins essayer ! Ce guide vous donnera toutes les recommandations pour modeler votre corps en vue de la grande fête des sens. Massages, épilation, gymnastique du périnée, masturbation... aucun sujet n'est occulté. Quand vous aurez lu et mis en pratique ces conseils, votre corps sera définitivement prêt à l'amour.

Italo Baccardi, masseur-kinésithérapeute, est un spécialiste de la beauté et de la santé. Il est déjà l'auteur de Osez la fessée.

Osez ... tout savoir sur le sexe

« Osez » est une collection de petits guides précis et ludiques, consacrés à toutes les pratiques sexuelles.

Osez ... le plaisir

Derniers titres parus • Osez la fessée • Osez vivre nu • Osez le sexe selon les astres • Osez le bondage • Osez tourner votre film X • Osez faire l'amour à 2, 3, 4...

8 €

www.lamusardine.com

Illustration : Arthur de Pins